KONAMI

健身計画®2

けんしんけいかく2

PC対応ソフト

取扱説明書

©2006 Konami Sports & Life

個人情報などの取り扱いについて

1. 収集する情報に関して

本製品をご利用いただく際に、個人の氏名、電話番号、生年月日、メールアドレスなどの個人を識別できる情報（以下「個人情報」といいます）などを登録フォームより収集しております。また、身長、体重、血圧といった身体データ、および毎日のトレーニング実績などのデータ（以下「データ」といいます）についても収集しております。なお、未成年のかたは保護者の同意を得たうえで登録を行ってください。

2. 収集の目的と利用に関して

収集した個人情報、およびデータを、トレーニング量として表示したり、全国の同年齢平均値との比較などのサービスを提供することを目的として利用します。

なお、上記の目的以外に、下記の場合について個人情報、およびデータを利用させていただくことがあります。

（1）本製品のアップデートなどを目的とした案内メール、およびダイレクトメールなどの送信

（2）本製品に関連するサービスの向上を目的としたご登録者のユーザープロファイルの集計とその結果の分析

上記は集計結果の統計情報のみの利用となりますので、個人を特定できるデータを第三者に公表することはありません。

万一この利用目的の範囲を超えての個人情報、およびデータを利用する必要が生じた場合は、利用に先立って新たな目的を事前にご連絡いたします。また、新たな目的に係る個人情報の利用を拒否された場合は、新たな目的のためにご本人の個人情報を利用することはありません。

個人情報、およびデータの利用目的を達成するために、必要な範囲で外部に個人情報を委託することがあります。その場合、当社にて個人情報などの保護管理水準を考慮したうえで委託先を選定し、当社と委託先との間で機密保持契約を締結するなど、適切な監督を行います。

3. 第三者への開示・提供などについて

お預かりしました個人情報、およびデータを、原則としてご本人の許可なく第三者に開示・提供することはありません。ただし、（1）国、地方自治体、裁判所、警察などの機関から、法律、条例などにもとづいて、個人情報の開示要請があった場合、（2）人の生命、身体または財産の保護のために必要な場合であって、ご本人の同意を得ることが困難である場合、（3）国や地方自治体等が公的な事務を実施するうえで、協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合には、ご本人の許可無く開示することが有ります。

4. 個人情報の修正と更新について

ご登録いただいた個人情報に変更が生じた場合は、ご登録いただいたご本人が本製品の「個人情報の変更」画面にアクセスして変更してください。変更方法などについてご不明な場合は「お客様サポートセンター」（巻末参照）までお問い合わせください。

5. 個人情報、およびデータの削除、利用の停止について

お預かりしました個人情報、およびデータにつきまして、ご本人より登録情報の削除、および利用の停止を求められた場合は、お申し出いただいた方がご本人であることを確認した上で、合理的な期間、および範囲でデータの削除、および利用の停止を行いますので、「お客様サポートセンター」（巻末参照）までお問い合わせください。

6. 安全管理などについて

個人情報を保護するための暗号化技術として SSL を使用しています。

なお、その安全性は当社によって保証されるものではなく、万一当社の過失無くデータ漏洩などの事故が起こった場合は、当社は責任を負わないものとします。

当社では個人情報の取り扱いに際しましては管理責任者を置いて適切な管理を行っており、外部への流出防止だけでなく、外部からの不正アクセスなどの危険に対して、適切かつ合理的なレベルの安全対策を実施して個人情報の保護に努めております。

目　次

「健身計画 2」のご使用にあたって 4

お使いの前に　5

「健身計画 2」の説明書について 6
内容物について 7
使用環境について 8
「健身計画 2」の紹介 10

初めて使う　17

操作の流れ 18
旧バージョンの e-walkeylife と「健身計画」を
お使いのときは 18
「健身計画 2」をインストールする 19
「健身計画 2」を初めて使う 25
旧バージョンの e-walkeylife をお使いの場合は 33

毎日使う　35

毎日の運動量を確認する（2 回目以降の使いかた） 36
「あなたの e-walkeylife 記録」画面 38
画面下部のボタンで開く画面について 39
マイページについて 39
運動グラフ画面 40
身体グラフ画面 45
「ダイアリー」画面 52
「各データの入力」画面 54
「アドバイス選択」画面 58

応用的な使いかた　61

個人情報を変更する 62
セキュリティ設定を変更する 64
記念日の設定をする 66
食べ物の設定をする 72
メモ文字の大きさを設定する 76
効果音の ON/OFF を設定する 76

コナミセンターサーバーに登録する 77
コナミセンターサーバーのデータを更新する..... 78
ソフトのアップデートを確認する 79
e-walkeylife の時刻合わせをする 81
e-walkeylife の歩数を再読み込みする..... 82
e-walkeylife と「健身計画 2」のデータを消去する.... 82
「健身計画 2」のデータをバックアップする 83
バックアップしたデータをパソコンに取り込む..... 84
e-walkeylife のデータをコピーする..... 85
旧バージョン「健身計画」のデータを変換する..... 86
e-walkeylife の読み込み回数を設定する..... 87
データを印刷する..... 87
「健身計画 2」を最小化する..... 88
「健身計画 2」を終了する 88
ヘルプを利用する..... 90
バージョン情報を見る 91
セキュリティコードを忘れた場合..... 91
「健身計画 2」を削除する（アンインストール）..... 93
困ったときは..... 95
お問い合わせ先..... 巻末

「健身計画2」のご使用にあたって

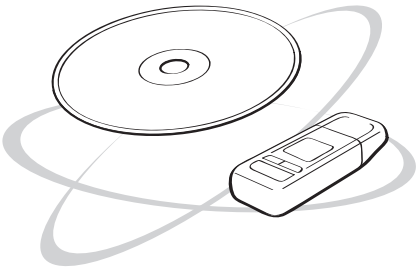
本書は、「健身計画 2」を正しく使用していただくための説明を記載しています。

●ご使用前に必ず本書をよくお読みになり、十分に理解されたうえでご使用ください。
●本書が必要になったときに、すぐに利用できるよう大切に保管しておいてください。
●本書の記載内容についてご不明な点などがありましたら、巻末の「お客様サポートセンター」にお問い合わせください。
●本製品は日本国内専用です。日本国外に持ち出したことによるトラブル、故障、および損害などについては、当社は一切の責任を負いません。
●本製品のプログラム内容などは、特許法、著作権法、並びにその他の知的財産に関する法律で保護されています。
●本書の記載内容の一部または全部を、無断転載することはかたくお断りします。
●本製品の内部のプログラムなどに対して、リバースエンジニアリングなどの手法によって内部を解析し、利用することを禁止します。また、第三者に対してリバースエンジニアリングの指示、強要、依頼などを行ってはなりません。
●リバースエンジニアリングには逆アセンブル、逆コンパイル、その他のソースコードの抽出が含まれます。

• Microsoft および Windows は米国 Microsoft Corporation の米国、およびその他における登録商標または商標です。
• 本文中に記載されているシステム名、およびソフト名、製品名、サービス名などは、各メーカーの登録商標あるいは商標です。
なお、本文中では「TM」「®」マークを表記しておりません。

© 2006 Konami Sports & Life

お使いの前に



「健身計画2」の説明書について

「健身計画 2」の使用方法は、本書とヘルプで説明しています。

本書について

- 「健身計画 2」をお手持ちのパソコンにインストールするセットアップをはじめ、基本的な使用方法について説明しています。
- 本書に記載されている「e-walkeylife（イーウォーキーライフ）」とは、歩数計「e-walkeylife2」または「e-walkeylife」のことです。
- 本書での説明は、「e-walkeylife2」でのご使用を例にして書かれています。
- 本書では「e-walkeylife 専用クレイドル」を「クレイドル」と記載しています。

ヘルプについて

- ヘルプでは、「健身計画 2」で表示される用語解説やグラフの見かたなどを説明しています。

インターネット環境について

ユーザー登録などで、コナミセンターサーバーと通信を行う際にはインターネット環境が必要ですので、それらの環境が整っていることをご確認ください。
また、インターネットサービスプロバイダーとの契約や接続料金、電話回線の通話料などはお客様の負担となります。

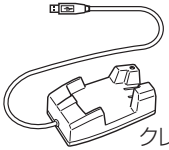
内容物について

次のものがそろっているかご確認ください。

商品型式	主な内容物
HCG17-JAJ	CD-ROM 取扱説明書 ※CDキーシールは取扱説明書の裏面に貼られています。

e-walkeylife をお使いの方は、e-walkeylife と専用のクレイドルが必要です。

e-walkeylife


クレイドル

※「e-walkeylife2」「e-walkeylife」「e-walkeylife 専用クレイドル」は、「健身計画 2」に付属されていません。別途お買い求めください。

使用環境について

「健身計画 2」をインストールして使用できるパソコンは、下記の通りです。

●対応パソコン

- 本体に USB ポートを装備した PC/AT 互換機
- 推奨 CPU は Pentium Ⅲ プロセッサー 500MHz 以上
  （Windows Vista は 1GHz 以上）

●対応 OS

日本語版 Windows Vista・Windows XP・Windows 2000・Windows Me・Windows 98SE

- OS をアップグレードして使用している場合は、上記の OS であっても動作の保証はできません。
- Windows NT・Windows 98（SE を除く）・Windows 95・Windows 3.1・Windows Server 2003 では使用できません。

●ハードディスクの空き容量

75MB 以上（システムやアプリケーションが必要とする作業用ファイルの容量を除きます）

●画面サイズ

- SVGA（800 × 600）以上が必須
- XGA（1024 × 768）推奨

●表示色

High Color（16 ビット 65536 色）以上

●ディスク装置

CD-ROM ドライブ

●インターフェース

USB プラグコネクター（USB Revision 1.1/2.0 準拠）

●ウェブブラウザー

ユーザー登録やコナミセンターサーバーのデータを更新する場合に必要です。

- Microsoft Internet Explorer 5.5 以上
  （Netscape には対応していません）

●インターネット環境

「健身計画 2」はインターネット環境がなくても使用できますが、ソフトの更新やユーザー登録などでコナミセンターサーバーと通信を行う際にはインターネット環境が必要です。

メモ
- パソコンの仕様やOSが「健身計画2」に対応していても、各種ドライバーの組み合わせやハードウェアとアプリケーションの相性などにより、正常に使用できない場合があります。
- 「健身計画2」は、音声によるアナウンスや説明を行う機能はありません。
- 本製品は海外での許認可を受けていませんので、海外で使用することはできません。

「健身計画2」の紹介

「健身計画 2」でできることを紹介します。

「健身計画2」の特長

- 歩数の履歴や目標に対する達成度合いを、パソコンで確認することができます。
- インストールした後は、e-walkeylife をパソコンに接続するだけで「健身計画 2」がスタートします。
- 体重や血圧などの身体データを入力することで、その履歴を見ることができます。
- 歩数や消費カロリーなどの履歴に加え、ダイアリーではあらかじめ入力した「日付」「天気」「メモ」なども見ることができます。
- 「内臓脂肪（断面積）指数」「筋肉量」などの体組成データを入力し、履歴をグラフ表示することができます。
- 簡単な問診とウォーキングの結果をもとに、健康参照年齢を算出することができます。
- 毎日パソコンを起動して e-walkeylife のデータをパソコンに転送しなくても、一度に転送することができます（最大で過去 1 年分のデータを一度に転送）。
- e-walkeylife に登録されている個人情報や時間を変更できます。
- コナミセンターサーバーに登録できます。登録すると、当社が提供する歩数やカロリーにちなんだコンテンツを利用することができます。
  また、コナミスポーツクラブの会員様で、e- エグザス対応コナミスポーツクラブをご利用のかたは、トレーニング結果も含めたデータを管理することができます。
- 複数台の e-walkeylife（複数のユーザー）を管理することができます。
- 旧バージョンの e-walkeylife にも対応しています。旧バージョンの「健身計画」のデータは、引き続きお使いになることができます。

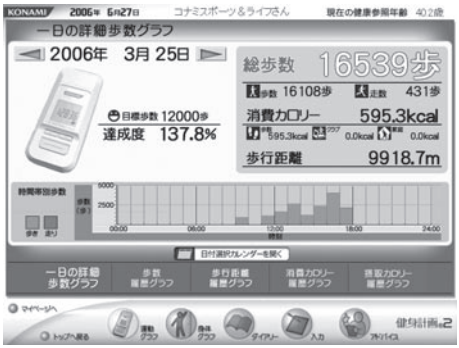
メモ　健康参照年齢とは

- 年齢、性別、体重や体脂肪率、運動量の数値を健康度の目安となるよう年齢値にしたものです。この年齢値が実年齢を上回ると病気をもたらす危険性が高まるため、生活習慣を改善する参照値として用いています。

各画面の紹介

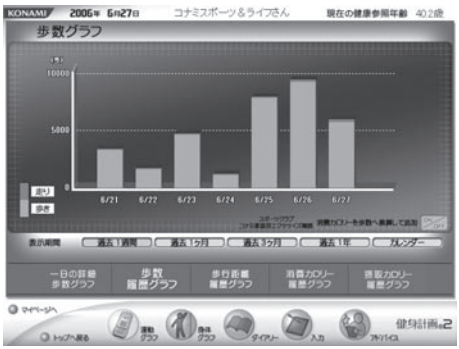
●「あなたの e-walkeylife 記録」画面

- e-walkeylife をパソコンに接続することで、最初に表示される画面です。
- e-walkeylife に記録されている本日の歩数や、入力した身体データなどが表示されます。



●「一日の詳細歩数グラフ」画面

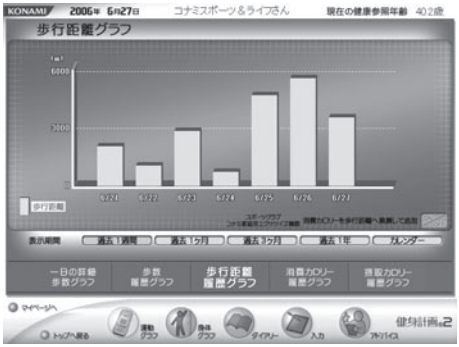
- 本日の歩数や、目標歩数に対する達成度などが確認できます。
- 確認したい日を、カレンダーから任意に選択することもできます。



●「歩数グラフ」画面

- 1 日ごとの歩数を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を 1 週間・1 ヶ月・3 ヶ月・1 年から選択できます。

次のページへ



●「歩行距離グラフ」画面

- 1日ごとの歩行距離を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「運動消費カロリーグラフ」画面

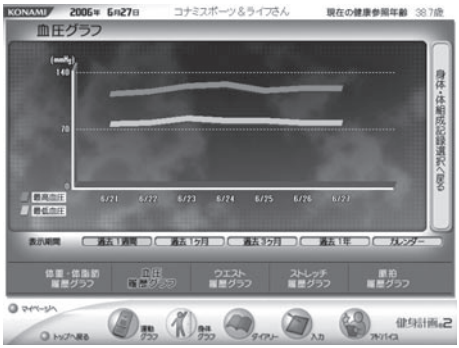
- 1日ごとの消費カロリーを、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「摂取カロリーグラフ」画面

- 1日ごとの摂取カロリーを、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

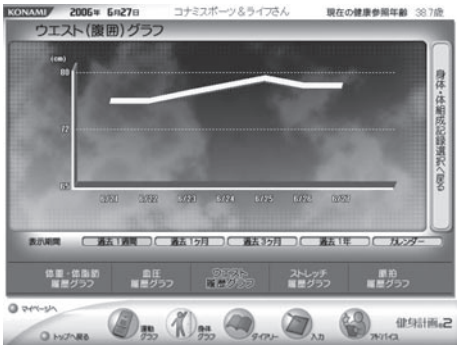
●「体重グラフ」画面

- 1日ごとの体重と体脂肪量を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。



●「血圧グラフ」画面

- 1日ごとの最高血圧と最低血圧を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。



●「ウエスト（腹囲）グラフ」画面

- 1日ごとのウエスト（腹囲）サイズを、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

次のページへ

●「ストレッチ（前屈）グラフ」画面

- 1日ごとのストレッチの成績を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「脈拍グラフ」画面

- 1日ごとの脈拍を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「体組成グラフ 内臓脂肪（断面積）指数」画面

- 1日ごとの内臓脂肪（断面積）指数を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「体組成グラフ 筋肉量」画面

- 1日ごとの筋肉量を、グラフにて確認できます。
- グラフ表示する期間を1週間・1ヶ月・3ヶ月・1年から選択できます。

●「ダイアリー」画面

- 歩数や消費カロリー、天気などを一覧表にて確認できます。
- 「各データの入力」で入力したメモも表示されます。

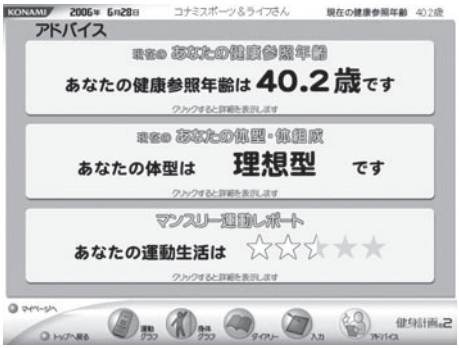
●「メモ」画面

- 「各データの入力」で作成した画像付きメモを見ることができます。
- 「各データの入力」で入力した一日の食事を見ることができます。

次のページへ

●「各データの入力」画面

- 本日の体重や血圧、ウエスト（腹囲）サイズ、ストレッチ（前屈）成績などを入力することができます。
- 写真付きのメモを入力することができます。
- その日の食事内容を入力することができます。



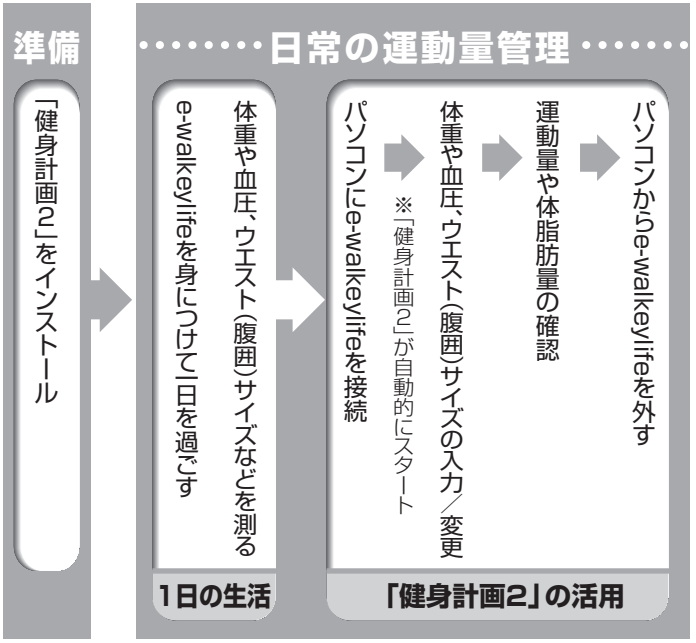
●「アドバイス選択」画面

- 健康参照年齢や体型、月間運動状況を見ることができます。
- 「健康参照年齢」「体型・体組成」「マンスリーレポート」の詳しい画面に切り替えることができます。

初めて使う

操作の流れ

e-walkeylife と「健身計画 2」を使っての運動量の管理は、下記の流れで行います。



旧バージョンのe-walkeylifeと「健身計画」をお使いのときは

旧バージョンの e-walkeylife をお持ちの方で、「健身計画」をパソコンにインストールしてお使いの場合は、**「健身計画」をアンインストールせずに「健身計画 2」のインストールを行い、プログラムを上書きしてください。**

「健身計画」をアンインストールすると、保存されていた身体データなどが使用できなくなります。

参照▶ 旧バージョンのe-walkeylifeの使いかたについては、33ページ「旧バージョンのe-walkeylifeをお使いの場合は」をお読みください。

「健身計画2」をインストールする

インストールする前に８ページ「使用環境について」をお読みになり、お使いのパソコンに「健身計画２」をインストールできるかをご確認ください。

●e-エグザス対応コナミスポーツクラブの会員様は、e-エグザス対応コナミスポーツクラブにて個人情報の登録を行ってください。
- e-エグザス対応コナミスポーツクラブにe-walkeylifeをお持ちになり、先に個人情報の登録を行ってください。
- e-エグザス対応コナミスポーツクラブの所在などにつきましては下記のアドレスにてご確認ください。
  http://www.konamisportsclub.jp/e-xax/

●コナミスポーツクラブの会員でないかたや、e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブ会員のかたは、本書の手順でインストールを行ってください。
- e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブにつきましては、順次、IT健康管理システムの導入を行っております。IT健康管理システム導入後はe-エグザス対応コナミスポーツクラブとなります。

e-エグザス対応コナミスポーツクラブとは、株式会社コナミスポーツ＆ライフが展開するIT健康管理システムを備えたスポーツクラブです。詳しくは下記のアドレスにてご確認ください。
http://www.konamisportsclub.jp/

1 パソコンを起動し、使用中のソフトをすべて終了させます。

メモ
- スクリーンセーバーやウィルスチェックソフトも終了してください。
- e-walkeylifeはまだ接続しませんので、パソコンに接続している場合はパソコンから抜いてください。

次のページへ

❷ パソコンのCD-ROMドライブに、「健身計画2」CD-ROMをセットします。

自動的にインストーラーが起動します。

メモ　インストーラーが起動しないときは

まず下の①を実行してください。それでも起動しない場合は、続けて②を実行してください。

① 「マイコンピュータ」内の CD-ROM ドライブをダブルクリックします。

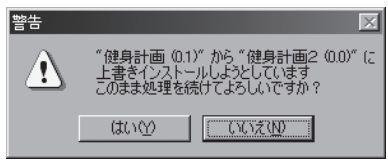
② CD-ROM 内の「setup」（または setup.exe）アイコンをダブルクリックします。

インストールメニュー選択画面が表示されます。

❸「インストール」をクリックします。

メモ

- すでにパソコンにインストールされている場合は、「インストール」をクリックできません。（再度、インストールする必要はありません）
- 「アンインストール」はすでにインストールされている「健身計画 2」を削除するときにクリックしてください。
  参照▶ 93ページ「『健身計画2』を削除する（アンインストール）」をお読みください。
- 「健身計画」がすでにパソコンにインストールされている場合は、次の画面が表示されます。

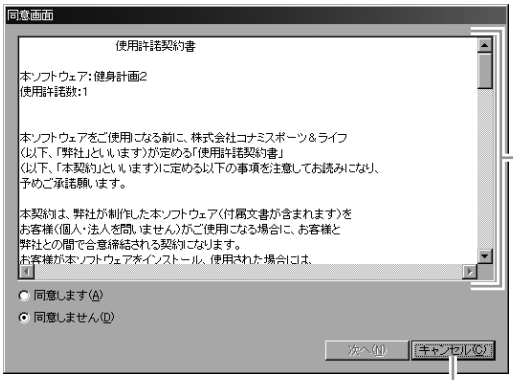


「はい」をクリックすると、「健身計画 2」が上書きされます。
上書きしたくないときは、「いいえ」をクリックします。

続いて、使用許諾契約文が表示されます。

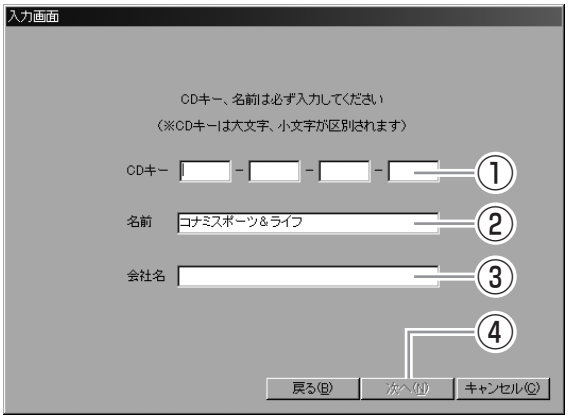
4 使用許諾契約文をよくお読みになったうえで、同意する場合は「同意します」をクリックしてから、「次へ」をクリックします。

同意しない場合は「キャンセル」をクリックします。この場合、インストールは行われません。



続いて、入力画面が表示されます。

5 各項目を入力し、「次へ」をクリックします。

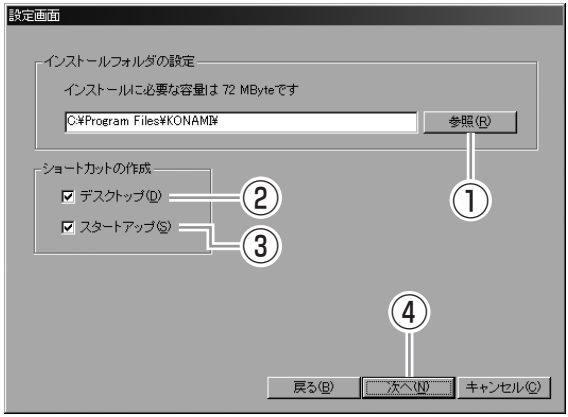


次のページへ

① **この取扱説明書の裏表紙に貼られている CD キー（シリアル番号）を入力します。**
大文字と小文字は区別されますので、必ず正しく入力してください。
② **ご使用になるかたの名前を入力します。**
③ **会社名を入力します。（個人でご使用の場合は、入力する必要はありません）**
④ **入力が終了したら、「次へ」をクリックします。**
前の画面に戻るときは、「戻る」をクリックしてください。

続いて、設定画面が表示されます。

6 インストール先とショートカットの設定を確認し、「次へ」をクリックします。



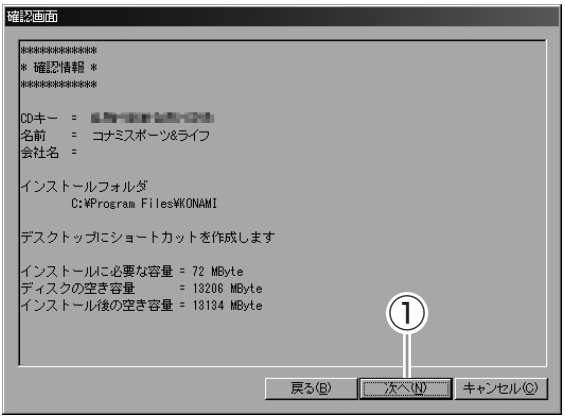
① **インストール先を変更するときは、ここをクリックします。**
フォルダ選択画面が表示されますので、インストール先のフォルダを選択します。
② **ここにチェックがあると、パソコンのデスクトップに「健身計画 2」のショートカットアイコンが作成されます。**
③ **ここにチェックがあると、「スタートアップ」にショートカットが作成されます。**
④ **確認 / 設定が終了したら、「次へ」をクリックします。**
前の画面に戻るときは、「戻る」をクリックしてください。

メモ
- 通常のインストールフォルダとして「C:¥Program Files」フォルダが設定されています。他のフォルダを設定する場合は、「参照」をクリックしてインストール先を設定してください。

メモ
- 「スタートアップ」にショートカットを作成すると、パソコンを起動したときに自動で「健身計画 2」が起動しますので、図の設定でご使用になることをおすすめします。
- 「スタートアップ」のチェックを外すと、自動的に起動することはできません。

続いて、確認画面が表示されます。

7 インストール先などの設定を確認し、「次へ」をクリックします。



① **確認が終了したら、「次へ」をクリックします。**
前の画面に戻るときは、「戻る」をクリックしてください。

インストールが開始されます。

メモ
- 手順6で「指定したフォルダが存在しません 作成してよろしいですか？」と表示された場合は、「はい」をクリックすることで図の画面が表示されます。
- インストール中には、「健身計画2」についてのいろいろな説明が表示されます。

次のページへ

⑧「インストールが終了しました」と表示されたら、「OK」をクリックします。

「はじめにお読みください」が表示されます。

⑨表示された内容をよくお読みのうえ、画面を閉じます。

⑩パソコンからCD-ROMを取り出し、パソコンを再起動してください。

・これで、インストールが終了しました。

・再起動後は、パソコンのデスクトップ、およびタスクトレイに、「健身計画 2」のアイコンが表示されます。

kenshin2.exe

「健身計画2」のアイコン
（デスクトップ）

「健身計画2」のアイコン
（タスクトレイ）

メモ

・WindowsのDPI設定を「大きなサイズ」にしてある場合は、下のアイコンが表示されます。

kenshin2.exe

・「健身計画 2」の CD-ROM と CD キーは再インストール時に必要となりますので、大切に保管しておいてください。

・パソコンにインストールした「健身計画2」を削除するには、アンインストールを行ってください。

参照▶ 93ページ「『健身計画2』を削除する（アンインストール）」をお読みください。

「健身計画2」を初めて使う

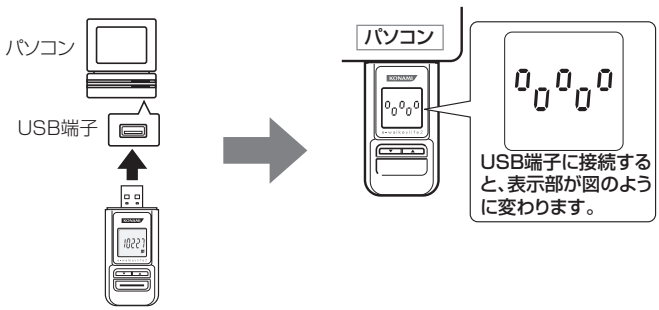
通常「健身計画 2」はパソコンに連動して起動し、e-walkeylife を接続すると自動でスタンバイ状態からコンテンツが始まります。
また、最初のご使用時には、自動的に個人情報の設定を行う画面が表示されます。

1．パソコンにe-walkeylifeを接続する（「健身計画2」のスタート）

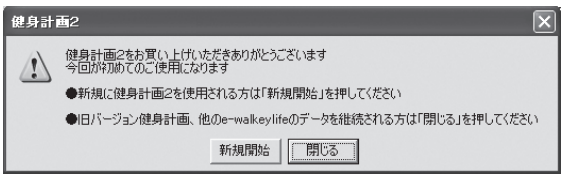
e-walkeylife をパソコンに接続します。

❶ パソコンを起動します。

❷ パソコンのUSB端子に、e-walkeylifeを接続します。



「健身計画 2」が自動的にスタートし、下の画面が表示されます。



次のページへ

メモ
- 新しいe-walkeylifeを接続する場合は、接続の前に、必ずe-walkeylifeの初期設定を行ってください。（e-walkeylifeの取扱説明書をお読みください）
- 「この e-walkeylife は未初期化か、壊れています！メンテナンスを行ってください」と表示された場合は「ＯＫ」をクリックして進んでください。
- 自動的にスタートしないときは、下記のいずれかの方法で起動できます。
  ① デスクトップ上の「健身計画2」アイコンをダブルクリックしてください。
  ② スタート → すべてのプログラム → KONAMI → 健身計画 → 健身計画
  を選択して起動してください。

・すでに旧バージョンの「健身計画」をお使いで、登録済みのデータを「健身計画 2」でもお使いになりたい方は、「閉じる」をクリックし、データ変換を行ってください。

参照▶「『健身計画』（旧バージョン）のデータを変換する」をお読みください。

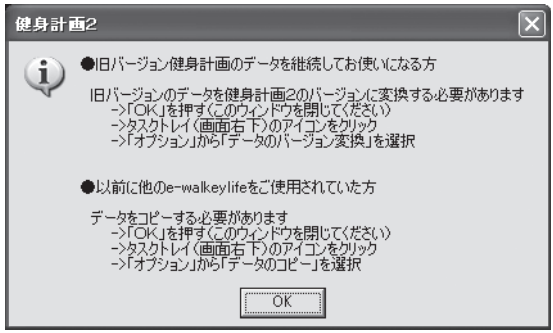
・新しくデータを登録して始められる方は、「新規開始」をクリックしてください。

「個人情報の変更」画面が表示されます。

参照▶ 28ページ「2.個人情報を入力する」をお読みください。

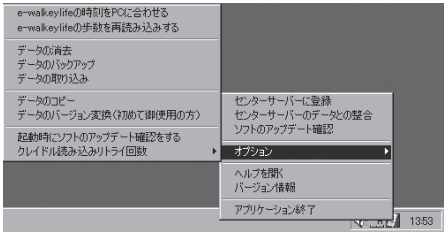
メモ
- 個人情報を登録済みの e-walkeylifeを接続した場合は、個人情報の設定を行う必要はありません。

■「健身計画」（旧バージョン）のデータを変換する

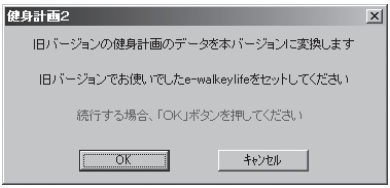


❶データ変換の方法を確認し、「OK」をクリックします。

❷タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックし、「オプション」-「データのバージョン変換（初めて御使用の方）」と選択します。



❸旧バージョンのe-walkeylifeをパソコンに接続し、「OK」をクリックします。



❹「バージョンの変換が完了しました。」と表示されたら、「OK」をクリックします。

以上でデータの変換は終了です。

参照▶ 28ページ「2.個人情報を入力する」をお読みください。

メモ
- すでにお使いのe-walkeylifeから、新たに購入されたe-walkeylifeに代えてご使用になりたい方は、タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックし、「データのコピー」を行ってください。

参照▶ 85ページ「e-walkeylifeのデータをコピーする」をお読みください。

次のページへ

2. 個人情報を入力する

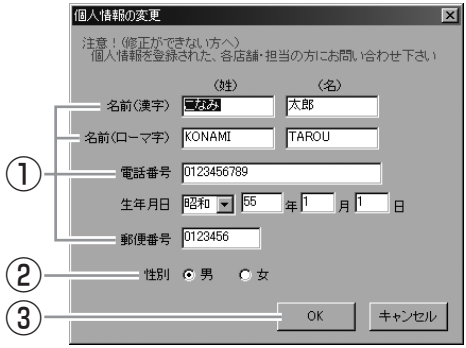
名前や生年月日などの個人情報を設定します。その後、問診に答えると、「あなたの e-walkeylife の記録」が表示されます。

メモ
- 複数のe-walkeylife（複数のユーザー）を1台のパソコンで管理できます。
- まだ登録されていないe-walkeylife（パソコンに接続したことのないe-walkeylife）をパソコンに接続すると、「個人情報の変更」画面が表示され、別のユーザーを登録できます。
- 登録できるユーザー数はご使用のパソコンのハードディスク容量により異なります。
- 入力した個人情報は、メモなどに書き留めておくことをおすすめします。
- 他人に個人情報やセキュリティコードなどの情報が漏れないようにご注意ください。

●e-エグザス対応コナミスポーツクラブの会員様は、e-エグザス対応コナミスポーツクラブにて個人情報の登録を行ってください。
・この画面では登録を行わずに、e-エグザス対応コナミスポーツクラブにe-walkeylifeをお持ちください。
・e-エグザス対応コナミスポーツクラブの所在などにつきましては下記のアドレスにてご確認ください。
http://www.konamisportsclub.jp/e-xax/
e-エグザス対応コナミスポーツクラブにて登録完了後は、自動的に「個人情報の変更」画面に登録内容が表示されます。

●コナミスポーツクラブの会員でないかたや、e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブ会員のかたは、この画面で個人情報を登録してください。
・e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブにつきましては、順次、IT健康管理システムの導入を行っております。IT健康管理システム導入後はe-エグザス対応コナミスポーツクラブとなります。
e-エグザス対応コナミスポーツクラブとは、株式会社コナミスポーツ&ライフが展開するIT健康管理システムを備えたスポーツクラブです。詳しくは下記のアドレスにてご確認ください。
http://www.konamisportsclub.jp/

❶ 個人情報を入力します。



① 「名前（漢字）」「名前（ローマ字）」「電話番号」「生年月日」「郵便番号」の各項目を入力します。

- 入力欄をクリックし、各項目を入力してください。
- 「名前（漢字）」の使用可能文字：漢字・ひらがな・カタカナ・英数字です。
  最大文字数：半角は 32 文字・全角は 16 文字です。
- 「名前（漢字）」以外は、半角英数字で入力してください。
- 「名前（ローマ字）」には、32 文字（半角アルファベット）まで入力できます。
- 「電話番号」と「郵便番号」には「-（ハイフン）」や（　）を入れずに入力してください。

② 「性別」を入力します。

- あてはまる性別のボタンをクリックしてください。

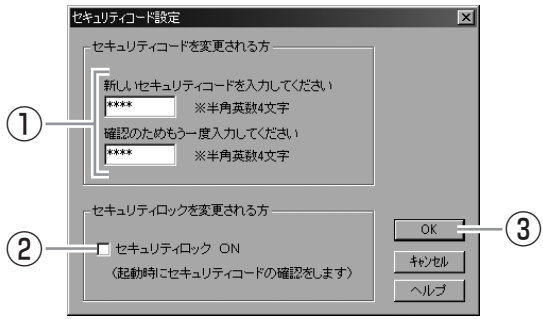
③ 入力した内容を登録するため、「OK」をクリックしてください。

メモ　・生年月日を正確に入力しないと、健康参照年齢が正しく表示されません。

「データ書き込み中です」と表示された後、「セキュリティコード設定」画面が表示されます。

次のページへ

❷ セキュリティ設定を行います。



① **セキュリティコード（英数字 4 文字）を入力します。**
忘れにくい文字列にしてください。
② **チェックすると、セキュリティロックが「ON」になります。**
セキュリティロックを「ON」にすると、「健身計画 2」のスタート時にセキュリティコードの入力が必要になります。
③ **入力後にクリックすると次に進みます。**

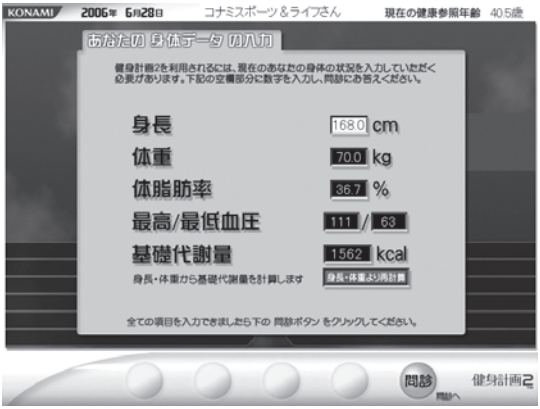
メモ ・一度設定したセキュリティ設定を変更するときは、64ページ「セキュリティ設定を変更する」をお読みください。

「データ書き込み中です」と表示された後、「あなたの身体データの入力」画面が表示されます。

- **入力された個人情報は e-walkeylife に書き込まれて記録されます。**
- **個人情報が記録された e-walkeylife を譲渡したり廃棄する際には、必ず 82 ページの記載にしたがって記録された個人情報を消去してください。**

❸ 本日の身体データを入力し、「問診」をクリックします。

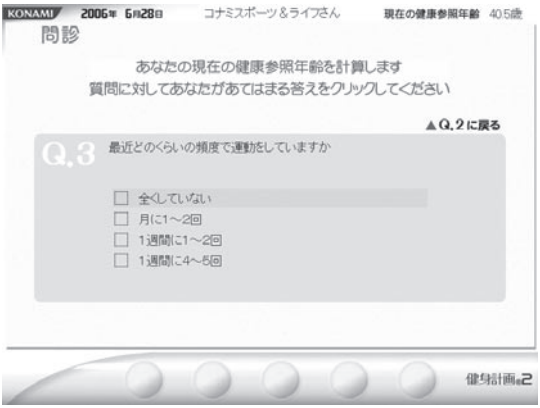
数値の入る黒い部分をクリックすると、入力することができます。



「データ書き込み中です」と表示され、その後「問診」画面が表示されます。

メモ　・初めて「健身計画2」を使用する場合、身体データの入力をすべて行わないと次に進むことができません。

❹ 該当する内容をクリックします。



次のページへ

- クリックすると、次の質問が表示されます。
- 質問は 5 項目あります。
- 「▲ Q.X に戻る」（X には、前の問診番号が入ります）をクリックすると前の画面に戻ります。

メモ ・初めて「健身計画2」を使用する場合、途中で問診を中止することはできません。

- すべての問診が終わると、「あなたの e-walkeylife 記録」画面が表示されます。

メモ
- 健康参照年齢とは
  年齢、性別、体重や体脂肪率、運動量の数値を健康度の目安となるよう年齢値にしたものです。この年齢値が実年齢を上回ると（＋になります）病気をもたらす危険性が高まるため、生活習慣を改善する参照値として用いています。
- 「あなたの健康参照年齢」画面（参照▶ 59 ページ『あなたの健康参照年齢』画面）から問診を行った場合は、「戻る」をクリックします。「アドバイス選択」画面が表示されますので 58 ページをお読みください。
- ウエスト（腹囲）とは
  へそ位置でのウエスト周囲径のことです。腹囲サイズを記録することで、生活習慣病に最も影響のある内臓脂肪蓄積の徴候を掴むことができます。

「あなたの e-walkeylife 記録」画面については、38 ページをお読みください。

3.「健身計画2」を終了する

■「健身計画2」をスタンバイ状態にするときは

パソコンのUSB端子からe-walkeylifeを抜いてください。

ウィンドウが閉じ、「健身計画 2」が自動的にスタンバイ状態になります。

メモ ・「健身計画2」をご使用中にパソコンからe-walkeylifeを抜くと、どの場面においても自動的にウィンドウが閉じ、スタンバイ状態になります。

■「健身計画2」を終了するときは

タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックし、メニューから「アプリケーション終了」を選択します。

「健身計画 2」が終了します。

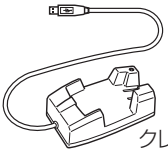
メモ ・再度「健身計画2」を起動するときは、デスクトップ上の「健身計画2」アイコンをダブルクリックします。

- e-walkeylife には入力された個人情報が記録されていますので、紛失しないようにご注意ください。

旧バージョンのe-walkeylifeをお使いの場合は

旧バージョンの e-walkeylife で「健身計画 2」を使うには、e-walkeylife 本体と専用のクレイドルが必要です。

e-walkeylife



クレイドル

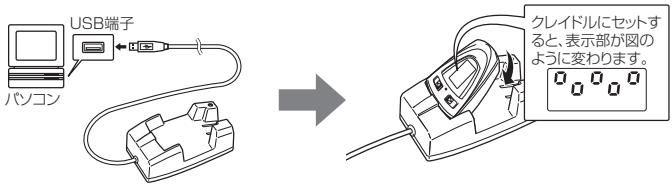
次のページへ

■「健身計画2」を開始する

1 パソコンを起動します。

2 ① パソコンのUSB端子にクレイドルを接続します。

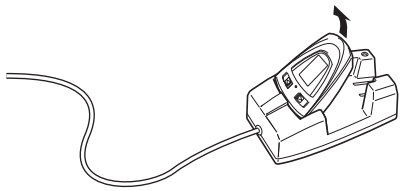
② クレイドルにe-walkeylifeをセットしてください。



「健身計画 2」が自動的にスタートします。

■「健身計画2」を終了する

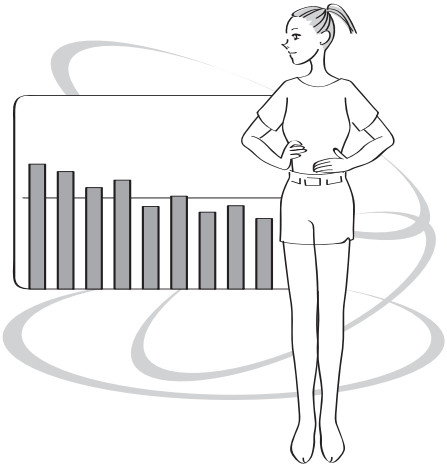
クレイドルからe-walkeylifeを外してください。



「健身計画 2」が自動的にスタンバイ状態になります。

メモ
- 日常的に「健身計画2」を使用する場合は、パソコンからクレイドルのUSB端子を抜く必要はありません。
- 「健身計画2」をご使用中にクレイドルからe-walkeylifeを外すと、どの場面においても自動的にスタンバイ状態になります。

上記以外の「健身計画2」の操作は、
e-walkeylife2と同様です。
各機能のページを参照してください。



毎日使う

毎日の運動量を確認する（2回目以降の使いかた）

- e-walkeylife のデータを「健身計画 2」に取り込むことにより、歩数データやグラフが更新されます。
- 2 回目以降は、個人情報などの入力を行う必要はありません。

メモ
- 個人情報やセキュリティ設定を変更することもできます。
参照▶62ページ「個人情報を変更する」をお読みください。
- 「健身計画 2」では e-walkeylife ごと（ユーザーごと）にデータを管理しています。ご家族などで e-walkeylife を一人 1 台ずつお持ちの場合は、パソコンに接続した e-walkeylife 内のデータのみが表示されます。

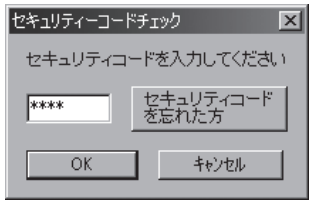
1 パソコンを起動します。

2 パソコンにe-walkeylifeを接続します。

「健身計画 2」が自動的にスタートします。

メモ **自動的にスタートしないときは、下記のいずれかの方法で「健身計画2」を起動できます。**
- デスクトップの「健身計画2」アイコンをダブルクリックしてください。
- スタート → すべてのプログラム → KONAMI → 健身計画 → 健身計画 を選択して起動してください。

3 セキュリティコードを入力し、「OK」をクリックしてください。



メモ
- セキュリティコードを忘れた場合は、29ページで入力した個人情報の内容をもとにして、セキュリティコードを設定し直すことができます。
参照▶91ページ「セキュリティコードを忘れた場合」をお読みください。

メモ
- 一度設定したセキュリティコードを変更するときは、64ページ「セキュリティ設定を変更する」をお読みください。
- セキュリティロックを「OFF」にしている場合は、セキュリティコードチェック画面が表示されません。
参照▶64ページ「セキュリティ設定を変更する」をお読みください。

パソコンに接続した e-walkeylife に記録されている歩数などのデータが「健身計画 2」に取り込まれ、「あなたの e-walkeylife 記録」画面が表示されます。

- 「あなたの e-walkeylife 記録」画面については、38 ページ「『あなたの e-walkeylife 記録』画面」をお読みください。
- 「あなたの e-walkeylife 記録」画面から、各種グラフで運動量を確認したり、アドバイスを見ることができます。
参照▶ 39 ページ「画面下部のボタンで開く画面について」をお読みください。
- 操作を終了するときは、パソコンから e-walkeylife を抜いてください。(「健身計画 2」はスタンバイ状態になります)
- 「健身計画 2」を終了するときは、タスクトレイの「健身計画 2」アイコンをクリックし、「アプリケーション終了」を選択してください。

メモ **コナミセンターサーバーに登録している場合**
- コナミセンターサーバーのデータを更新する場合は、78ページ「コナミセンターサーバーのデータを更新する」をお読みください。

「あなたのe-walkeylife記録」画面

パソコンに e-walkeylife を接続することで、最初に表示される画面です。
e-walkeylife に記録されている本日の歩数や、身体データなどが表示されます。

① **本日（現時点）の「歩数」と「走数」の合計（総歩数）、および個別の歩数（歩数・走数）が表示されます。**

② **本日（現時点）の総消費カロリーが表示されます。**
ここでは、歩数以外の消費カロリーが「0.0」であることを表示しています。

③ **歩数が、距離に換算されて表示されます。**

④ **あらかじめ入力された身体データが表示されます。**

⑤ **あらかじめ入力された身体データや「問診」にもとづいて算出された健康参照年齢などが表示されます。**

メモ
- この画面より、画面下部のボタンをクリックして各グラフの参照や身体データの入力などを行ってください。
- 「歩数以外の消費カロリー」とは、コナミスポーツクラブや e-walkeylife 対応運動ソフト、または機器を用いて運動した値です。

画面下部のボタンで開く画面について

各画面の下部に表示されるボタンをクリックすることで開く画面の概要について説明します。

番号	開く画面	画面の概要	参照ページ
①	マイページへ	お客様専用のホームページにアクセスできます。	39
②	トップへ戻る	「あなたのe-walkeylife記録」画面に移動できます。	38
③	「運動グラフ」画面	歩数や消費／摂取カロリーなどがグラフ表示されます。	40
④	「身体グラフ」画面	体重･体脂肪、血圧、ストレッチの成績などがグラフ表示されます。	45
⑤	「ダイアリー」画面	歩数や摂取／消費カロリー、天気、メモ、身体データなどが一覧表示されます。	52
⑥	「各データの入力」画面	体重や血圧などの身体データや、写真付きのメモ、摂取カロリーを変更できます。	54
⑦	「アドバイス選択」画面	目標年齢達成や体型などについてのアドバイスが表示されます。	58

マイページについて

- コナミセンターサーバーに登録している場合、お客様専用のホームページ（マイページ）にアクセスすることができます。

環境が整っていない場合は、ボタンをクリックしないでください。

運動グラフ画面

運動グラフ画面の種類

表示される運動グラフは 5 種類あります。

① 一日の詳細歩数グラフ

参照▶ 41 ページ
「一日の詳細歩数グラフ」画面

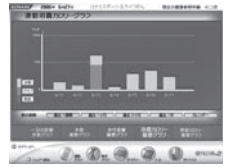
② 歩数履歴グラフ
歩数グラフ

参照▶ 42 ページ
「歩数グラフ」画面

③ 歩行距離履歴グラフ
歩行距離グラフ

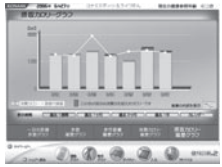
参照▶ 43 ページ
「歩行距離グラフ」画面

④ 消費カロリー履歴グラフ
運動消費カロリーグラフ



参照▶ 43 ページ
「運動消費カロリーグラフ」画面

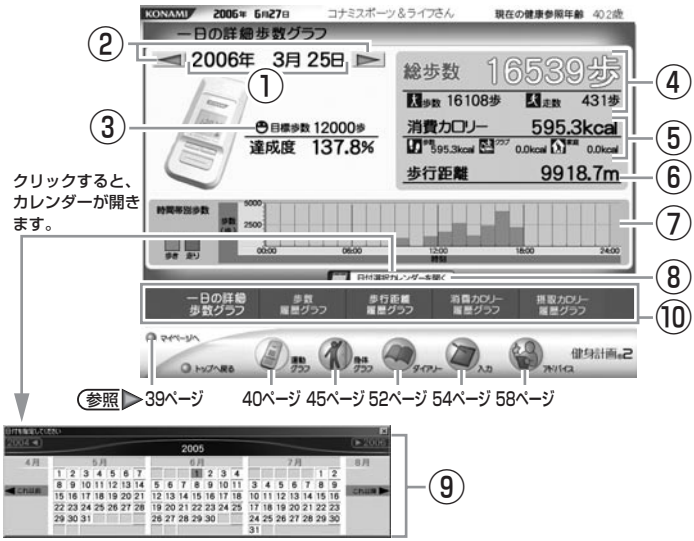
⑤ 摂取カロリー履歴グラフ
摂取カロリーグラフ



参照▶ 44 ページ
「摂取カロリーグラフ」画面

「一日の詳細歩数グラフ」画面

本日の歩数（時間帯別）や消費カロリー、身体データを確認できます。



① **本日の日付が表示されます。**

② **前日を表示するときは、「<」をクリックします。**
次の日を表示するときは「>」をクリックします。

③ **あらかじめ設定した目標歩数と、本日（現時点）の達成度が表示されます。**

④ **本日（現時点）の「歩数」と「走数」の合計（総歩数）、および個別の歩数（歩数・走数）が表示されます。**

⑤ **本日の総消費カロリーが表示されます。**
この画面の例では下記の通りです。

- 歩数　歩いたり走ったりしたことによる消費カロリー：595.3kcal
- クラブ　コナミスポーツクラブでの消費カロリー：0.0kcal
- 家庭　自宅で e-walkeylife 対応家庭用運動ソフト、機器を用いて運動した消費カロリー：0.0kcal

⑥ **歩数を身長から推定される一般的な歩幅で換算した距離が表示されます。**

次のページへ

⑦ **1 時間単位で「歩数」と「走数」を合計した歩数が表示されます。**
歩数がカウントされていない時間帯はグラフが表示されません。
グラフにカーソルを合わせると、歩数の詳細が表示されます。

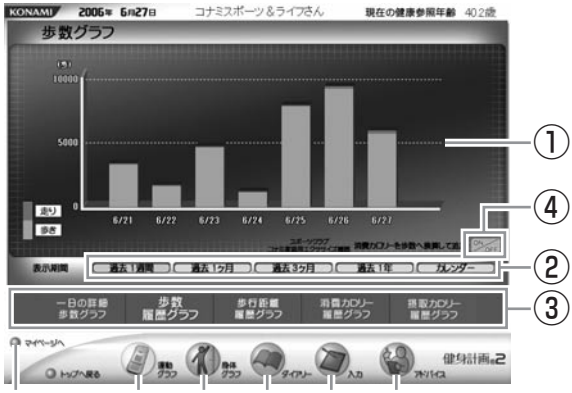
⑧ **カレンダーから表示日を切り替えることができます。**

⑨ **表示したい年月日をクリックします。**
本日以降の年月日は、グレー表示されクリックできません。

⑩ **ボタンをクリックすると、表示するグラフが切り替わります。**

「歩数グラフ」画面

歩いたり走ったりした歩数をグラフで確認できます。
歩数が「歩き」と「走り」に区分して表示されます。

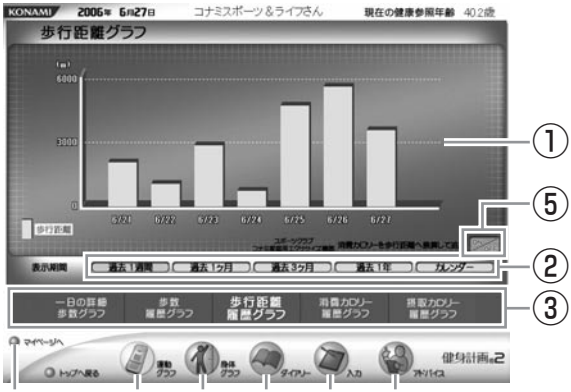


参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ **①〜④については、44 ページ「表示項目について」をお読みください。**

「歩行距離グラフ」画面

歩数を距離に換算してグラフで確認できます。



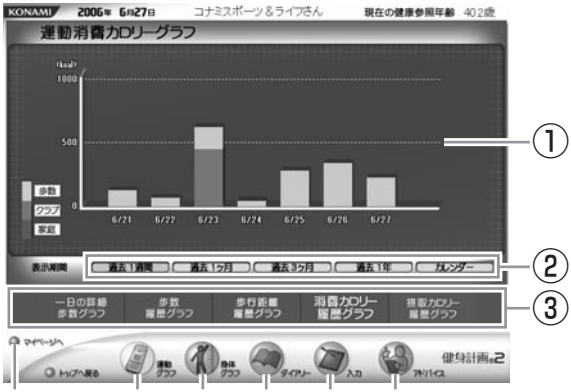
参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①〜③、⑤については、44 ページ「表示項目について」をお読みください。

「運動消費カロリーグラフ」画面

下記の 3 つの消費カロリーが区分されて表示されます。

・歩数　・コナミスポーツクラブでの消費カロリー　・家庭での e-walkeylife 対応ソフト、機器での運動による消費カロリー



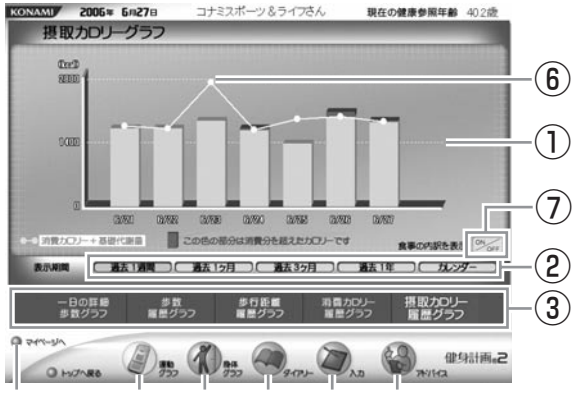
参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①〜③については、44 ページ「表示項目について」をお読みください。

次のページへ▶

「摂取カロリーグラフ」画面

摂取カロリーをグラフで確認できます。



参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①〜③、⑥⑦については、44 ページ「表示項目について」をお読みください。

表示項目について

① **データがグラフ表示されます。**
グラフにカーソルを合わせると、データの詳細が表示されます。

② **ボタンをクリックすると、表示期間が変わります。**

- 過去 1 週間..本日を含めた直近の 1 週間が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 1 カ月..本日を含めた直近の 1 カ月が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 3 カ月..今週を含めた直近の 3 カ月が、週単位で表示されます。
- 過去 1 年.....月ごとに、1 カ月のデータの合計が表示されます。
- カレンダー...その月の始めから月末までのデータが表示されます。

③ **ボタンをクリックすると、表示するグラフが切り替わります。**

④ **ボタンをクリックすると、コナミスポーツクラブ、家庭での e-walkeylife 対応ソフト・機器による消費カロリーを、歩数に換算して追加します。**

⑤ **ボタンをクリックすると、コナミスポーツクラブ、家庭での e-walkeylife 対応ソフト・機器による消費カロリーを、歩行距離に換算して追加します。**

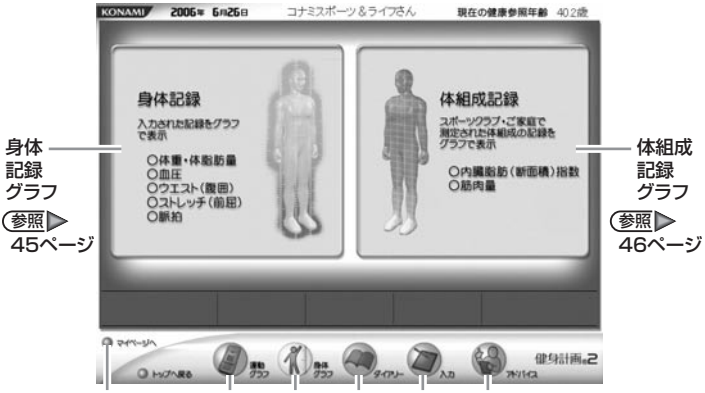
⑥ **消費カロリー＋基礎代謝量が表示されます。**
参照▶ 55ページをお読みください。

⑦ **ボタンをクリックすると、食事の内訳（朝食・昼食など）表示に切り替わります。**

身体グラフ画面

「身体・体組成記録選択」画面

体重・体脂肪量やウエスト（腹囲）サイズなどの身体記録、または内臓脂肪（断面積）指数などの体組成記録をグラフで確認できます。



身体記録グラフ 参照 45ページ

体組成記録グラフ 参照 46ページ

参照 39ページ　40ページ　45ページ　52ページ　54ページ　58ページ

身体記録グラフ画面

表示される身体記録グラフは 5 種類あります。

① **体重・体脂肪履歴グラフ**
体重グラフ

参照 47 ページ
「体重グラフ」画面

② **血圧履歴グラフ**
血圧グラフ

参照 47 ページ
「血圧グラフ」画面

次のページへ

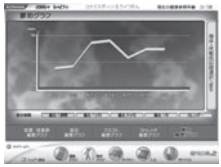
③ **ウエスト履歴グラフ**
ウエスト（腹囲）グラフ

参照 48 ページ
「ウエスト（腹囲）グラフ」画面

④ **ストレッチ履歴グラフ**
ストレッチ（前屈）グラフ

参照 48 ページ
「ストレッチ（前屈）グラフ」画面

⑤ **脈拍履歴グラフ**
脈拍グラフ



参照 49 ページ
「脈拍グラフ」画面

体組成記録グラフ画面

表示される体組成記録グラフは 2 種類あります。

① **内臓脂肪指数グラフ**
体組成グラフ 内臓脂肪（断面積）指数

参照 50 ページ
「体組成グラフ 内臓脂肪（断面積）指数」画面

② **筋肉量グラフ**
体組成グラフ 筋肉量

参照 51 ページ
「体組成グラフ 筋肉量」画面

「体重グラフ」画面

体重と体脂肪量の割合をグラフで確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※①～⑤については、49 ページ「表示項目について」をお読みください。

「血圧グラフ」画面

最高血圧と最低血圧をグラフで確認できます。

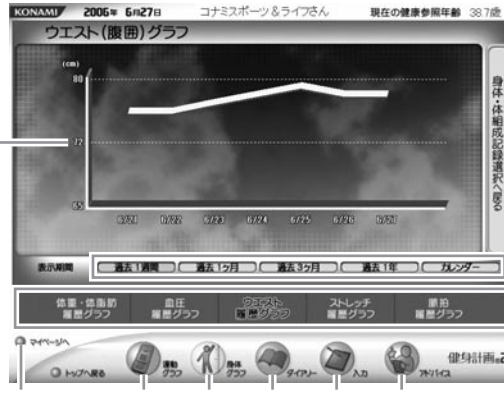
参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※①～④については、49 ページ「表示項目について」をお読みください。

次のページへ

「ウエスト（腹囲）グラフ」画面

ウエストサイズをグラフで確認できます。



参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①～④については、49 ページ「表示項目について」をお読みください。

「ストレッチ（前屈）グラフ」画面

ストレッチの成績をグラフで確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①～④については、49 ページ「表示項目について」をお読みください。

「脈拍グラフ」画面

脈拍をグラフで確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①〜④については、49 ページ「表示項目について」をお読みください。

表示項目について

① **あらかじめ入力したデータがグラフで表示されます。**
グラフにカーソルを合わせると、その日付のデータが表示されます。

② **ボタンをクリックすると、「身体・体組成記録選択」画面に戻ります。**

③ **ボタンをクリックすると、表示期間が変わります。**

- 過去 1 週間 ....本日を含めた直近の 1 週間が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 1 カ月 ....本日を含めた直近の 1 カ月が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 3 カ月 ....今週を含めた直近の 3 カ月が、週単位で表示されます。
- 過去 1 年.....月ごとに、平均データが表示されます。
- カレンダー .....その月の始めから月末までのデータが表示されます。

次のページへ▶

④ ボタンをクリックすると、表示するグラフが切り替わります。
⑤ ボタンをクリックすると、体重、体脂肪量変化のさらに詳細なグラフが表示されます。

メモ
・「体重と体脂肪量のグラフ」をクリックすると、この画面に戻ります。

「体組成グラフ 内臓脂肪（断面積）指数」画面

内臓脂肪（断面積）指数をグラフで確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①～④については、51 ページ「表示項目について」をお読みください。

「体組成グラフ 筋肉量」画面

筋肉量（腕・足・その他）をグラフで確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

※ ①〜④については、51 ページ「表示項目について」をお読みください。

表示項目について

① **あらかじめ入力したデータがグラフで表示されます。**
グラフにカーソルを合わせると、その日付のデータが表示されます。

② **ボタンをクリックすると、「身体・体組成記録選択」画面に戻ります。**

③ **ボタンをクリックすると、表示期間が変わります。**
- 過去 1 週間 ....本日を含めた直近の 1 週間が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 1 カ月 ....本日を含めた直近の 1 カ月が、1 日ごとに表示されます。
- 過去 3 カ月 ....今週を含めた直近の 3 カ月が、週単位で表示されます。
- 過去 1 年 .....月ごとに、データの平均が表示されます。
- カレンダー .....その月の始めから月末までのデータが表示されます。

④ **ボタンをクリックすると、表示するグラフが切り替わります。**

「ダイアリー」画面

記録された運動データや身体データ、天気、メモなどを、一覧表にて確認できます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

① **「各データの入力」画面（54 ページ）でメモを入力したときは、メモアイコンが表示されます。**
クリックすると、メモの内容が表示されます。
参照▶ 53 ページ「メモ」画面をお読みください。

② **「各データの入力」画面（54 ページ）で選択した天気が表示されます。**

③ **「各データの入力」画面（54 ページ）で入力した体脂肪率、筋肉量などの体組成記録データが表示されます。**

④ **「各データの入力」画面（54 ページ）で入力した体重、血圧、ウエストサイズなどの身体記録データが表示されます。**

⑤ **e-walkeylife の歩数や、摂取／消費カロリーなどが表示されます。**

- 「各データの入力」画面で食事データを入力すると、自動的に摂取カロリー値が算出されます。e-walkeylife のデータから算出された消費カロリー値との対比によって、「摂取カロリー」にアイコンが表示されます。
  ：摂取カロリー値が消費カロリー値+基礎代謝量より小さいときに表示されます。
  ：摂取カロリー値が消費カロリー値+基礎代謝量より大きいときに表示されます。

⑥ **スクロールバーです。**
隠れている日を表示させるときに、上下にドラッグさせます。（月を越えて表示させることはできません）

⑦ **ボタンをクリックすると、表示する年月を切り替えることができます。**
将来の年月、または 2003 年より前の年は表示できません。

メモ ・「各データの入力」画面での変更が反映される項目は、下記のとおりです。

天気・体重・体脂肪率・最高血圧・最低血圧・脈拍・ウエスト・ストレッチ・内臓脂肪（断面積）指数・筋肉量・基礎代謝量・摂取カロリー・メモ

「メモ」画面

「各データの入力」画面（54 ページ）で入力されたメモ、写真、食事データが表示されます。

① **「メモ＆写真」入力画面で入力された写真（画像データ）が表示されます。**

② **「メモ＆写真」入力画面で入力されたメモ本文が表示されます。**

③ **「食事」入力画面で入力された朝食・昼食・夕食・間食のデータと摂取カロリーが表示されます。**
各食をクリックすると、大きな表示で内容を確認することができます。

④ **ボタンをクリックすると、メモのページが切り替わります。**

「各データの入力」画面

「計測値の入力」画面

毎日の身体の変化に合わせて入力してください。

メモ

- この画面の身体データやメモを入力しなくても「健身計画2」を使用することはできますが、その場合、「ダイアリー」画面で、次の項目が表示されません。

  天気・メモアイコン・体重・体脂肪率・血圧・脈拍・ウエスト・ストレッチ・内臓脂肪（断面積）指数・筋肉量・基礎代謝量・摂取カロリー

① **本日の日付が表示されます。**
② **本日の天気をクリックします。**
③ **本日の身体データを入力します。**
数値の入る黒い部分をクリックすると、入力することができます。
（前回に入力した値が候補として表示されます）
④ **e-walkeylife で入力した 1 日の目標歩数が表示されます。**
数値を入力し直すと、目標歩数を変更できます。また、e-walkeylife の目標歩数も自動的に変更されます。
⑤ **クリックすると、メモを入力することができます。**
（参照▶ 56ページ「『メモ&写真』入力画面」をお読みください。
⑥ **クリックすると、食事（摂取カロリー）を入力することができます。**
（参照▶ 57ページ「『食事』入力画面」をお読みください。
⑦ **身体データを入力し、「身長・体重より再計算」をクリックすると、基礎代謝量が計算されて自動で入力されます。**

メモ ・各データの入力は2003年1月1日から本日までの間で入力できます。

データの入力が完了したら、「完了」をクリックします。

「データ書き込み中です」と表示されて、登録されているデータが書き換えられます。

メモ ・「完了」をクリックすると自動的に保存されますので、入力間違いにご注意ください。入力間違いをしたときは、再度この画面で入力し直してください。

次のページへ▶

「メモ&写真」入力画面

文章や画像データを入力することができます。

① 「計測値の入力」画面が表示されます。

メモ

・54ページ「『計測値の入力』画面」をお読みください。

② 「食事」入力画面が表示されます。

メモ

・57ページ「『食事』入力画面」をお読みください。

③ メモに貼り付けたい画像を、この枠内にドラッグ&ドロップします。

④ メモの本文を入力します。

メモ

・最大で全角250文字（改行マーク含む）

⑤ ボタンをクリックすると、メモのページが切り替わります。

⑥ カレンダーから表示日を切り替えることができます。

参照▶ 41ページ「『一日の詳細歩数グラフ』画面」をお読みください。

データの入力が完了したら、「完了」をクリックします。

「データ書き込み中です」と表示されて、登録されているデータが書き換えられます。

「食事」入力画面

一日に摂った食事のデータを入力することができます。

① **「計測値の入力」画面が表示されます。**

メモ

・54ページ「『計測値の入力』画面」をお読みください。

② **「メモ&写真」入力画面が表示されます。**

メモ

・56ページ「『メモ&写真』入力画面」をお読みください。

③ **朝食・昼食・夕食・間食それぞれに、摂った食物を右の一覧から選んで、この枠内にドラッグ&ドロップします。**

④ **タブをクリックすると、食物のジャンルが切り替わります。**

⑤ **食物の一覧です。左の欄にドラッグ&ドロップすると、アイコンとして表示されます。**

⑥ **カレンダーから表示日を切り替えることができます。**

参照▶ 41ページ「『一日の詳細歩数グラフ』画面」をお読みください。

データの入力が完了したら、「完了」をクリックします。

「データ書き込み中です」と表示されて、登録されているデータが書き換えられます。

「アドバイス選択」画面

健康参照年齢にもとづいたアドバイス、現在の体型、月間の運動状況を確認することができます。

参照▶39ページ　40ページ 45ページ 52ページ 54ページ 58ページ

① **健康参照年齢が表示されます。クリックすると、詳細が表示されます。**

参照▶ 59ページ「『あなたの健康参照年齢』画面」をお読みください。

② **体型が表示されます。クリックすると、詳細が表示されます。**

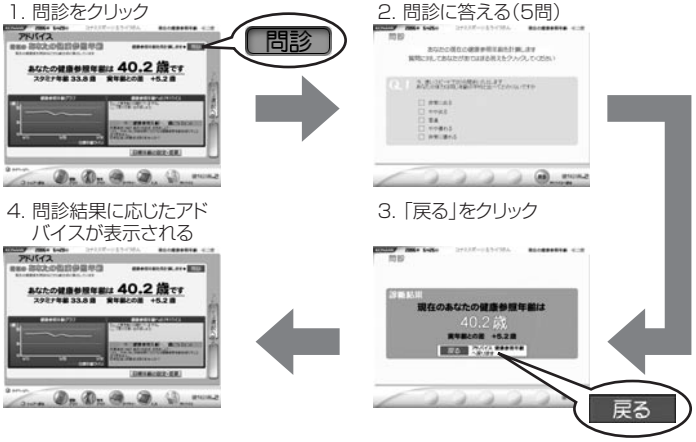
参照▶ 60ページ「『あなたの体型・体組成』画面」をお読みください。

③ **月間の運動状況・身体状況の分析とアドバイスが表示されます。クリックすると、詳細が表示されます。**

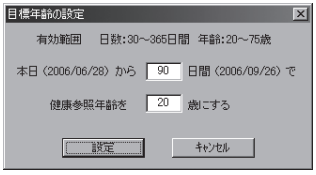
参照▶ 60 ページ「『マンスリーレポート』画面」をお読みください。

「あなたの健康参照年齢」画面

① 健康参照年齢に関するアドバイスが表示されます。
② 健康参照年齢がグラフ表示されます。
③「アドバイス選択」画面に戻ります。
④ 再度問診を行う場合にクリックしてください。



⑤ 目標年齢を設定し直すときにクリックしてください。



「有効日数」と「健康参照年齢」を入力し、「設定」をクリックすると、①②が新しい健康参照年齢に合わせて更新されます。

次のページへ

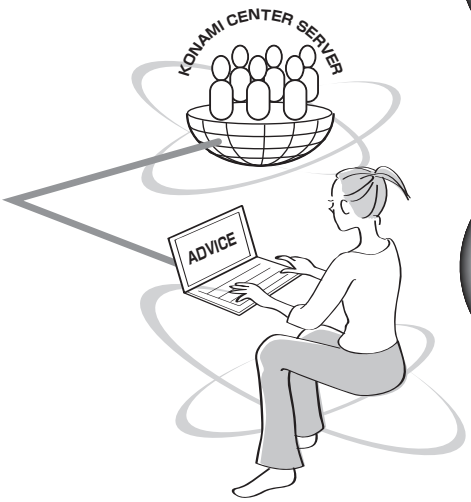
「あなたの体型・体組成」画面

① 体型・体組成に関するアドバイスが表示されます。
②「アドバイス選択」画面に戻ります。
③ 体組成のレベル判定が表示されます。

「マンスリーレポート」画面

① 月間の運動データ・身体データが総括表示されます。
② 月間の運動状況の 10 段階評価と、アドバイスを表示します。
③「アドバイス選択」画面に戻ります。
④ ボタンをクリックすると、表示される月が切り替わります。

応用的な使いかた



個人情報を変更する

登録されている名前などの個人情報を変更できます。

●e-エグザス対応コナミスポーツクラブの会員様は、e-エグザス対応コナミスポーツクラブにて個人情報の変更を行ってください。
- この画面では変更を行わずに、e-エグザス対応コナミスポーツクラブにe-walkeylifeをお持ちください。
- e-エグザス対応コナミスポーツクラブの所在などにつきましては下記のアドレスにてご確認ください。
  http://www.konamisportsclub.jp/e-xax/

e-エグザス対応コナミスポーツクラブにて登録完了後は、自動的に「個人情報の変更」画面に登録内容が表示されます。

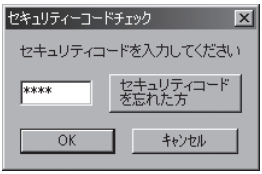
●コナミスポーツクラブの会員でないかたや、e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブ会員のかたは、この画面で個人情報を変更してください。
- e-エグザスに対応していないコナミスポーツクラブにつきましては、順次、IT健康管理システムの導入を行っております。IT健康管理システム導入後はe-エグザス対応コナミスポーツクラブとなります。

e-エグザス対応コナミスポーツクラブとは、株式会社コナミスポーツ&ライフが展開するIT健康管理システムを備えたスポーツクラブです。詳しくは下記のアドレスにてご確認ください。
http://www.konamisportsclub.jp/

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2「メニュー」から「個人情報の変更」を選択します。

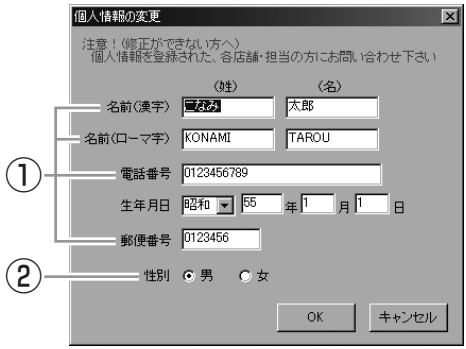
3 セキュリティコードを入力し、「OK」をクリックします。



メモ ・セキュリティコードを忘れた場合は、29ページで入力した個人情報の内容をもとにして、セキュリティコードを設定し直すことができます。

参照▶ 91ページ「セキュリティコードを忘れた場合」をお読みください。

4 入力内容を変更します。



次のページへ

① **「名前（漢字）」「名前（ローマ字）」「電話番号」「生年月日」「郵便番号」の各項目を入力します。**
- 入力欄をクリックし、各項目を入力してください。
- 「名前（漢字）」の使用可能文字：漢字・ひらがな・カタカナ・英数字です。
  最大文字数：半角は 32 文字・全角は 16 文字です。
- 「名前（漢字）」以外は、半角英数字で入力してください。
- 「名前（ローマ字）」には、32 文字（半角アルファベット）まで入力できます。
- 「電話番号」と「郵便番号」には「-（ハイフン）」や（　）を入れずに入力してください。

② **「性別」を入力してます。**
- あてはまる性別のボタンをクリックしてください。

メモ
- 入力した個人情報は、メモなどに書き留めておくことをおすすめします。
- 他人に個人情報やセキュリティコードなどの情報が漏れないようにご注意ください。

5 入力内容を確認し、間違いがなければ「OK」をクリックしてください。

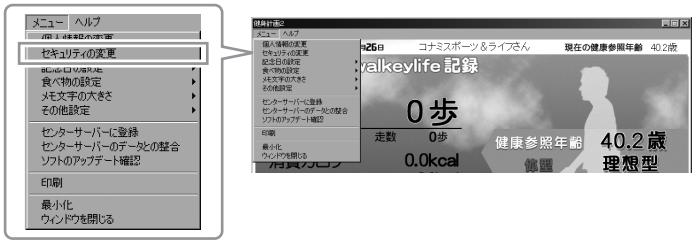
「データ書き込み中です」と表示され、変更した内容が登録されます。

セキュリティ設定を変更する

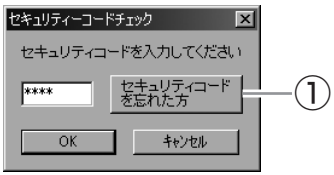
大切な個人情報を守るためのセキュリティコードやセキュリティロックを変更することができます。
- セキュリティコード ：「健身計画 2」がスタートするときや、個人情報などを変更する際に、本人確認のため入力するキーです（英数字 4 文字）。
- セキュリティロック ： セキュリティロックが「ON」になっているときは、「健身計画 2」スタート時にセキュリティコードの入力が必要です。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

❷「メニュー」から「セキュリティの変更」を選択します。



❸ セキュリティコードを入力し、「OK」をクリックしてください。

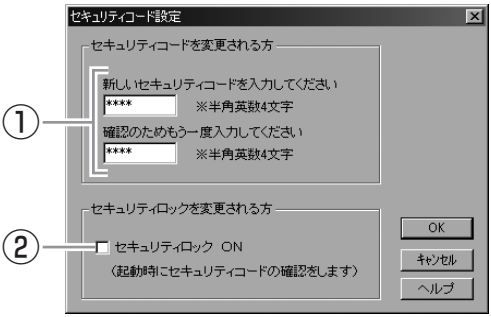


① 現在のセキュリティコードを忘れた場合にクリックし、セキュリティコードを設定し直してください。

メモ ・セキュリティコードを忘れた場合は、29ページで入力した個人情報の内容をもとにして、セキュリティコードを設定し直すことができます。

参照▶ 91ページ「セキュリティコードを忘れた場合」をお読みください。

❹ セキュリティ設定を変更します。



次のページへ

■セキュリティコードを変更するときは

① 新しいセキュリティコード（英数字４文字まで）を入力します。
忘れにくい文字列にしてください。

■セキュリティロックを変更するときは

② セキュリティロックを「ON」にするときは、チェックボックスをクリックしてチェックします。

メモ
「OFF」にするときは、チェックを外します。

5 「OK」をクリックしてください。

「データ書き込み中です」と表示され、新しいセキュリティ設定が登録されます。

メモ セキュリティコードを変更した場合は、以後お使いの際には、新しいセキュリティコードを入力してください。

記念日の設定をする

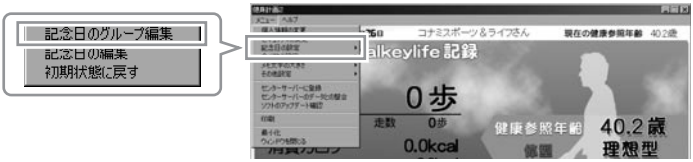
「国民の休日」「誕生日」などグループごとに記念日を登録し、ダイアリーに表示させることができます。

記念日のグループを編集する

グループの新規作成、編集、削除を行うことができます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

❷「メニュー」から「記念日の設定」-「記念日のグループ編集」と選択します。



編集の種類選択画面が表示されます。

❸編集の種類を選んでボタンをクリックし、「次へ」をクリックします。

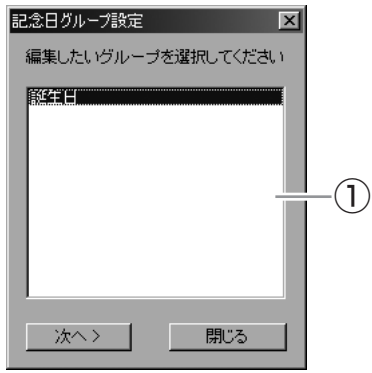
67 ページ「新しくグループを登録する」
68 ページ「グループの設定を変更する」
68 ページ「グループを削除する」

■新しくグループを登録する

① グループ名称を入力します（全角 200 文字以内、半角 400 文字以内）。
② グループの色を選択し、ボタンをクリックします。
③ 設定が終わったら、「追加」をクリックします。
「データ書き込み中です」と表示され、グループが追加されます。

次のページへ

■グループの設定を変更する



① **登録されているグループが表示されます。編集したいグループをクリックし、「次へ」をクリックします。**
「記念日グループ設定」画面が表示されます。「新規追加」と同様に、設定を変更し「変更」をクリックします。「データ書き込み中です」と表示され、グループの設定が変更されます。

■グループを削除する

登録されているグループが表示されます。削除したいグループをクリックし、「削除」をクリックします。
確認画面が表示されます。削除しても良い場合は「OK」をクリックすると、「データ書き込み中です」と表示され、選択したグループが削除されます。

記念日を編集する

記念日の新規作成、編集、削除を行うことができます、

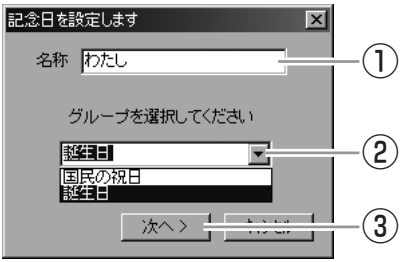
❶ e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

❷「メニュー」から「記念日の設定」-「記念日の編集」と選択します。
編集の種類選択画面が表示されます。

❸ 編集の種類を選んでボタンをクリックし、「次へ」をクリックします。

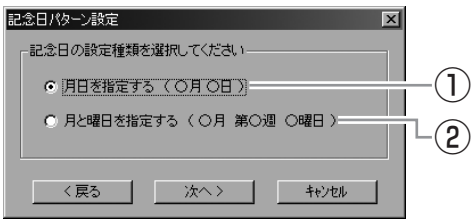
69 ページ「新しく記念日を登録する」
71 ページ「記念日の設定を変更する」
71 ページ「記念日を削除する」

■新しく記念日を登録する



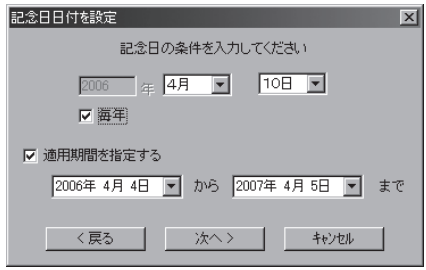
① 記念日の名称を入力します（全角 200 文字以内、半角 400 文字以内）。
② 属するグループを選択します。
③ 設定が終わったら、「次へ」をクリックします。
「記念日パターン設定」画面が表示されます。

設定のしかたを選んでボタンをクリックし、「次へ」をクリックしてください。

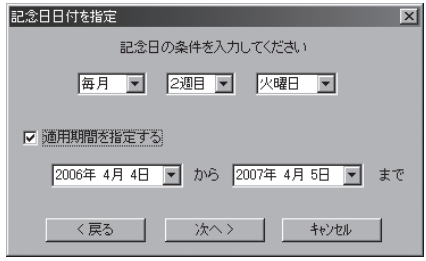


次のページへ

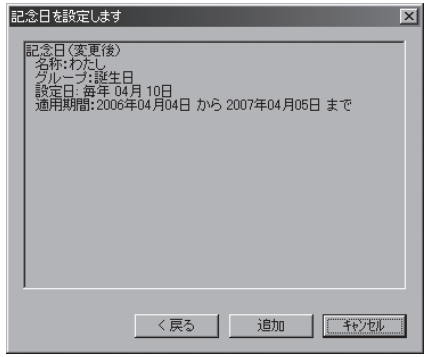
① 月日を指定して記念日を入力し、「次へ」をクリックします。



②「○月」「○週」「○曜日」を組み合わせて、または単独で指定して記念日を入力し、「次へ」をクリックします。

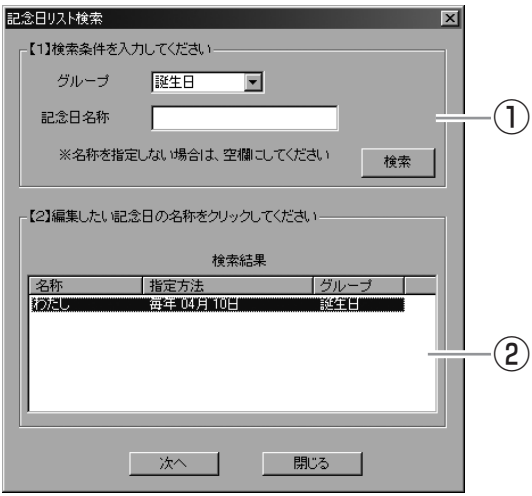


設定を確認して、「追加」をクリックしてください。



「データ書き込み中です」と表示され、記念日が追加されます。

■記念日の設定を変更する



① 検索条件を入力し、「検索」をクリックします。

② 編集したい記念日をクリックし、「次へ」をクリックします。

「記念日を設定します」画面が表示されます。「新規追加」と同様に、設定を変更し「次へ」をクリックします。

「データ書き込み中です」と表示され、記念日の設定が変更されます。

■記念日を削除する

1. 検索条件を入力し、「検索」をクリックします。
2. 削除したい記念日をクリックし、「削除」をクリックします。

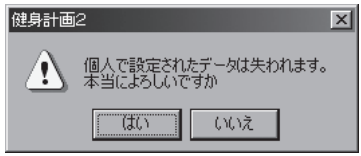
確認画面が表示されます。削除しても良い場合は「OK」をクリックすると、「データ書き込み中です」と表示され、選択した記念日が削除されます。

次のページへ

記念日設定を初期状態に戻す

登録済みの記念日を初期状態に戻します。

1. **e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。**
2. **「メニュー」から「記念日の設定」-「初期状態に戻す」と選択します。**
3. **「はい」をクリックします。**



「データ書き込み中です」と表示され、記念日の設定が初期状態に戻ります。

食べ物の設定をする

「各データの入力」画面で入力する食事データの設定を、変更することができます。

食べ物リストを編集する

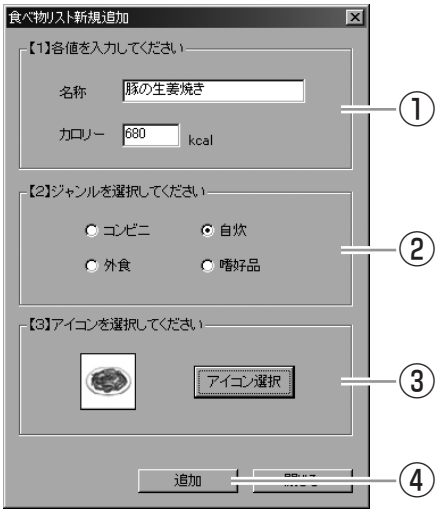
1. **e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。**
2. **「メニュー」から「食べ物の設定」-「食べ物リストの編集」と選択します。**

編集の種類選択画面が表示されます。

❸ 編集の種類を選んでボタンをクリックし、「次へ」をクリックします。

73 ページ「食べ物リストに新規追加する」
74 ページ「食べ物の設定を変更する」
75 ページ「食べ物を削除する」

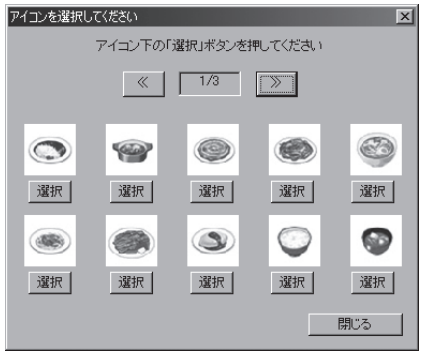
■食べ物リストに新規追加する



① 食べ物の名称（全角 15 文字以内、半角 30 文字以内）とカロリーを入力します。
② 食べ物のジャンルを選択し、ボタンをクリックします。

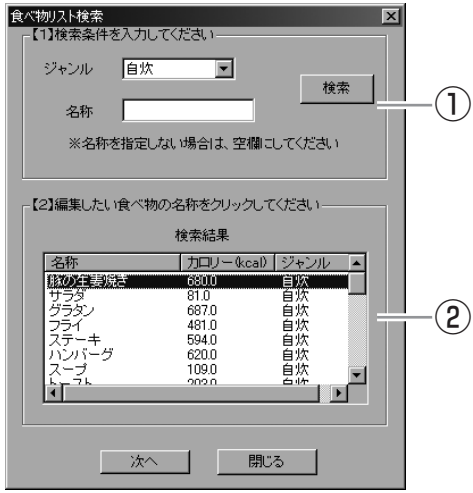
次のページへ

③「アイコン選択」をクリックします。
アイコン選択画面でアイコンを選び、「選択」をクリックします。



④ 設定が終わったら、「追加」をクリックします。
「データ書き込み中です」と表示され、食べ物が追加されます。
続いて確認画面が表示されます。新規追加を続けるときは「OK」、終了するときは「キャンセル」をクリックします。

■食べ物の設定を変更する



① 検索条件を入力し、「検索」をクリックします。

② **編集したい食べ物をクリックし、「次へ」をクリックします。**
「食べ物リスト編集」画面が表示されます。「新規追加」と同様に、設定を変更し「変更」をクリックします。
「データ書き込み中です」と表示され、食べ物の設定が変更されます。

■食べ物を削除する

1. **検索条件を入力し、「検索」をクリックします。**
2. **削除したい食べ物をクリックし、「削除」をクリックします。**
確認画面が表示されます。削除しても良い場合は「OK」をクリックすると、「データ書き込み中です」と表示され、選択した食べ物が削除されます。

食べ物の設定を初期状態に戻す

登録済みの食事データの設定を初期状態に戻します。

1. **e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。**
2. **「メニュー」から「食べ物の設定」-「初期状態に戻す」と選択します。**
3. **「はい」をクリックします。**
「データ書き込み中です」と表示され、食べ物の設定が初期状態に戻ります。

メモ文字の大きさを設定する

メモの本文の文字サイズを設定することができます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2「メニュー」から「メモ文字の大きさ」に続いて文字の大きさを選択します。

「標準」「大」「特大」のいずれかを選択します。

効果音のON/OFFを設定する

「健身計画 2」操作中の効果音の有無を設定できます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2「メニュー」から「その他設定」－「効果音 ON」と選択します。

「効果音　ON」を選択すると、設定が切り替わります。

- 「効果音　ON」にチェックが付いているときは、設定は「ON」（効果音を鳴らす）になっています。
- 「効果音　ON」にチェックが付いていないときは、設定は「OFF」（効果音を鳴らさない）になっています。

コナミセンターサーバーに登録する

- インターネットに接続できる環境の場合、コナミセンターサーバーに登録することができます。
- コナミセンターサーバーに登録すると、当社が提供する歩数やカロリーにちなんだコンテンツを利用することができます。また、コナミスポーツクラブの会員様で、e- エグザス対応コナミスポーツクラブをご利用のかたは、トレーニング結果も含めたデータを管理することができます。

e- エグザス対応コナミスポーツクラブとは、株式会社コナミスポーツ & ライフが展開する IT 健康管理システムを備えたスポーツクラブです。詳しくは下記のアドレスにてご確認ください。

http://www.konamisportsclub.jp/

メモ
- コナミセンターサーバーへの登録は、コナミスポーツクラブの会員でなくてもできます。
- 登録された場合、別途情報サービス料がお客様の負担となる場合があります。
- コナミセンターサーバーに登録しなくても「健身計画2」を使用できます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2「メニュー」から「センターサーバーに登録」を選択します。

コナミセンターサーバーに接続されます。

3 以降は画面の指示にしたがって登録してください。

メモ 「健身計画 2」がスタンバイ状態のときは、タスクトレイの「健身計画 2」をクリックし、「センターサーバーに登録」からこの操作を行うことができます。

コナミセンターサーバーのデータを更新する

インターネットを利用して e-walkeylife の身体記録・運動データを送信し、コナミセンターサーバーのデータを更新します。

メモ　コナミセンターサーバーのデータを更新するには、インターネット環境が整っていることが必要です。

- **コナミスポーツクラブの会員様の場合**
  e- エグザス対応コナミスポーツクラブでトレーニングした結果は、コナミセンターサーバーに登録されています。コナミセンターサーバーのデータを更新すると、ご使用のパソコンと送受信しあい、「健身計画 2」とコナミセンターサーバーのデータを、一致させることができます。また、表示される消費カロリーや「アドバイス」内容は、このデータをもとに更新されます。
  e- エグザス対応コナミスポーツクラブとは、株式会社コナミスポーツ & ライフが展開する IT 健康管理システムを備えたスポーツクラブです。詳しくは下記のアドレスにてご確認ください。
  http://www.konamisportsclub.jp/
- **コナミスポーツクラブの会員様でない場合**
  コナミセンターサーバーのデータを更新すると、「健身計画 2」のデータをコナミセンターサーバーに送信します。「アドバイス」は、この送信されたデータをもとに更新されます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2「メニュー」から「センターサーバーのデータとの整合」を選択します。

メモ
- 「健身計画 2」がスタンバイ状態のときは、タスクトレイの「健身計画 2」アイコンをクリックし、「センターサーバーのデータとの整合」からこの操作を行うことができます。
- 「起動時にサーバーと整合をとる」を「ON」にしておくと、「健身計画 2」の起動時に自動的にコナミセンターサーバーのデータが更新されます。

コナミセンターサーバーに接続されます。

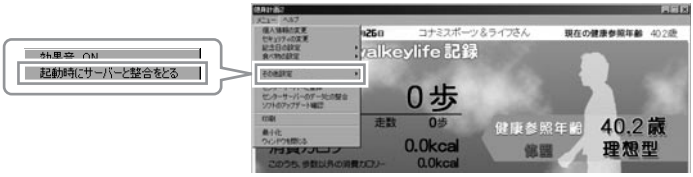
3 以降は画面の指示にしたがって更新してください。

起動時にセンターサーバーのデータを更新する

あらかじめ「起動時にサーバーと整合をとる」設定を「ON」にしておくと、「健身計画 2」の起動時に、自動的にコナミセンターサーバーのデータが更新されます。

1 e-walkeylifeを接続して、「健身計画2」をスタートします。

2 「メニュー」から「その他の設定」-「起動時にサーバーと整合をとる」と選択します。



3 以降は画面の指示にしたがって設定してください。

ソフトのアップデートを確認する

ご利用されている「健身計画 2」が最新のバージョンであるかを確認します。

メモ　あらかじめ「起動時にソフトのアップデート確認をする」を「ON」に設定しておくと、「健身計画2」の起動時に自動的にバージョンが確認されます。

次のページへ

1 e-walkeylifeを接続して、「健身計画2」をスタートします。

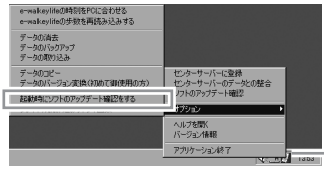
2 「メニュー」から「ソフトのアップデート確認」を選択します。

3 以降は画面の指示にしたがって確認してください。

起動時にアップデートを確認する

- あらかじめ「起動時にソフトのアップデート確認をする」を「ON」にしておくと、「健身計画 2」の起動時に、自動的にバージョンが確認されます。
- 「健身計画 2」がスタンバイ状態のとき設定できます。

1 タスクトレイの「健身計画2」のアイコンをクリックして、「オプション」-「起動時にソフトのアップデート確認をする」と選択します。



「健身計画 2」のアイコン

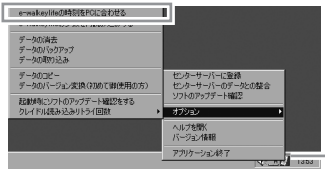
2 以降は画面の指示に従って操作してください。

e-walkeylifeの時刻合わせをする

e-walkeylife の時刻を、パソコンの時刻に合わせることができます。その際には、あらかじめパソコンの時刻合わせをしておいてください。

1 パソコンより、e-walkeylifeが外れていることを確認します。

2 タスクトレイの「健身計画2」のアイコンをクリックして、「オプション」-「e-walkeylifeの時刻をPCに合わせる」と選択します。

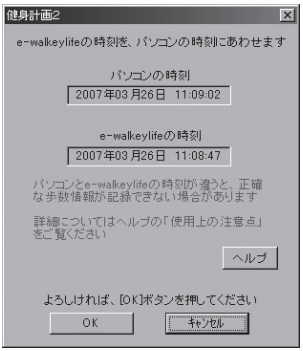


「健身計画 2」のアイコン

メモ　パソコンにe-walkeylifeが接続された状態では、パソコンの時刻に合わせることはできません。

3 パソコンにe-walkeylifeを接続します。

4 パソコンの時刻が正しいことを確認して、「OK」をクリックします。



次のページへ

- パソコンの時刻が e-walkeylife に転送され、パソコンと同じ時刻になります。
- データ書き込み後、「時刻あわせが完了しました」と表示されますので、「ＯＫ」ボタンをクリックしてください。

5 パソコンからe-walkeylifeを外してください。

e-walkeylifeの歩数を再読み込みする

e-walkeylife に保存されている歩数のデータを全て再読み込みすることができます。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイから、「オプション」-「e-walkeylifeの歩数を再読み込みする」を選択します。

3 パソコンにe-walkeylifeを接続して「OK」をクリックします。

歩数の読み込みが始まります。

4 「歩数の読み込みが完了しました」と表示されますので「OK」をクリックします。

e-walkeylifeと「健身計画2」のデータを消去する

個人情報が記録された e-walkeylife を、譲渡したり廃棄する場合に行ってください。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイの「健身計画2」のアイコンをクリックして、「オプション」-「データの消去」と選択します。

メモ

「e-walkeylife をセットしてください」とメッセージが表示されたときは、e-walkeylife をパソコンに接続してください。

3 消したいデータのボタンをクリックします。

- PC データのみ
  「健身計画 2」のデータのみが消えます。
- e-walkeylife と PC データ
  e-walkeylifeのメモリー内と「健身計画2」のデータが消えます。

4 確認画面が表示されますので、「OK」をクリックします。
データが削除されます。

5 「データを消去しました」と表示されますので、「OK」をクリックします。

6 パソコンからe-walkeylifeを外してください。
個人情報を消去後に再度 e-walkeylife をご使用になる場合は、25 ページ以降をお読みください。

「健身計画2」のデータをバックアップする

お使いのパソコン内の「健身計画 2」のデータを、他のパソコンで継続使用したいときなどにお使いください。

参照▶ 84 ページ「バックアップしたデータをパソコンに取り込む」をお読みください。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックして、「オプション」-「データのバックアップ」と選択します。

3 e-walkeylife が接続されていることを確認して、「OK」をクリックします。
e-walkeylife が接続されていないときは、「健身計画 2」と同内容の e-walkeylife を接続し、「OK」をクリックしてください。

4 データの保存場所を指定し、「保存」をクリックします。

バックアップが始まります。

5 バックアップが完了すると「バックアップが完了しました。」と表示されますので、ファイル名を入力して、「OK」をクリックします。

6 パソコンからe-walkeylifeを外してください。

メモ

「データのバックアップ」と「データの取り込み」（84 ページ）については、パソコン内のデータのみを扱います。e-walkeylife のメモリ内のデータの読み書きはできません。他のパソコンでデータを継続使用したいときなどにお使いください。

バックアップしたデータをパソコンに取り込む

バックアップしたデータを「健身計画 2」に取り込むことができます。

参照▶ 83ページ「『健身計画2』のデータをバックアップする」をお読みください。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックして、「オプション」-「データの取り込み」と選択します。

3 取り込むデータを指定し、「開く」をクリックします。

書き込みが始まります。

4 データの取り込みが完了すると「データの取り込みが完了しました」と表示されますので、「OK」をクリックします。

e-walkeylifeのデータをコピーする

e-walkeylife のデータを、別の e-walkeylife にコピーすることができます。

❶ コピー元およびコピー先の2台のe-walkeylifeを用意してください。

❷「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

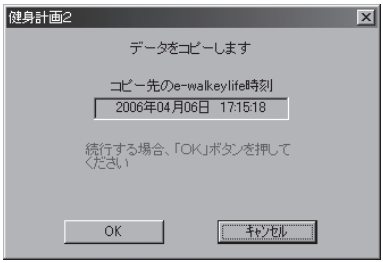
❸ タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックして、「オプション」-「データのコピー」と選択します。

❹ コピー元の e-walkeylife をパソコンに接続し、「OK」をクリックします。

「データ読み込み中です」と表示され、データの読み込みが始まります。

❺ データの読み込みが完了したら、e-walkeylifeをパソコンから抜きます。

❻ コピー先の e-walkeylife をパソコンに接続し、「OK」をクリックします。



「データ書き込み中です」と表示され、データの書き込みが始まります。
書き込みが完了すると、「データのコピーが完了しました」と表示されます。

❼「OK」をクリックし、パソコンから e-walkeylife を外してください。

旧バージョン「健身計画」のデータを変換する

旧バージョンの「健身計画」のデータを「健身計画 2」でお使いになりたいときは、データのバージョンを変換してからお使いください。

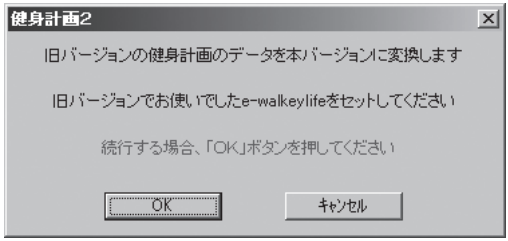
1 旧バージョン「健身計画」でお使いのe-walkeylifeを用意してください。

参照▶ e-walkeylifeの使いかたについては、33ページ「旧バージョンのe-walkeylifeをお使いの場合は」をお読みください。

2 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

3 タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックして、「オプション」-「データのバージョン変換（初めて御使用の方）」と選択します。

4 e-walkeylifeをパソコンに接続し、「OK」をクリックします。



・「変換中」と表示され、データの変換が始まります。
・ 読み込みが完了すると、「バージョンの変換が完了しました」と表示されます。
旧バージョン「健身計画」のデータが「健身計画2」に移管され、お使いいただけるようになりました。

5 「OK」をクリックし、パソコンから e-walkeylifeを外してください。

e-walkeylifeの読み込み回数を設定する

e-walkeylife から「健身計画 2」にデータを読み込む際、読み込みエラー時の再読み込みの回数を設定します。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックして、「オプション」-「クレイドル読み込みリトライ回数」と選択します。

3 「1 回」「2 回」「3 回」のいずれかを選択します。

データを印刷する

ディスプレーに表示されている画面などを印刷することができます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

2 「メニュー」から「印刷」を選択します。

3 印刷画面が表示されますので、他のアプリケーションソフトと同様に印刷してください。

メモ　印刷できないとき

- プリンターケーブルがパソコンに接続されているか確認してください。
- プリンターやパソコンが正しく設定されているか、プリンターの取扱説明書で確認してください。

「健身計画 2」を最小化する

メモ　最小化については、Windowsのヘルプや取扱説明書をお読みください。

「メニュー」から「最小化」を選択してください。

「健身計画2」が最小化します。

「健身計画 2」を終了する

「健身計画 2」をスタンバイ状態にする

「健身計画 2」は、パソコンから e-walkeylife を抜くことによりスタンバイ状態になります。

メニューからスタンバイ状態にするときは、以下の手順で行います。

メモ　常駐については、Windowsのヘルプや取扱説明書をお読みください。

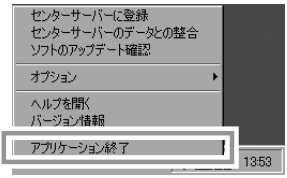
「メニュー」から「ウィンドウを閉じる」を選択します。

スタンバイ状態になると、「健身計画 2」がタスクトレイに常駐します。

「健身計画 2」を終了する

「健身計画 2」のプログラムを終了します。「健身計画 2」を終了すると、e-walkeylife をパソコンに接続しても、「健身計画 2」はスタートしません。

タスクトレイの「健身計画 2」のアイコンをクリックし、「アプリケーション終了」を選択します。



タスクトレイに常駐していた「健身計画 2」のアイコンが消えます。

メモ
- パソコンを再起動すると、「健身計画」は再度タスクトレイに常駐を開始します。
  （インストール時に、「ショートカットの作成」の「スタートアップ」にチェックを入れた場合）
- 「健身計画 2」終了後に再起動する場合は、下記のいずれかの方法で行います。
  - デスクトップ上の「健身計画2」アイコンをダブルクリックしてください。
  - スタート → すべてのプログラム → KONAMI → 健身計画 → 健身計画
    を選択して起動してください。

ヘルプを利用する

「健身計画 2」では、用語の意味や使いかたなどをヘルプで確認できます。

1 e-walkeylifeを接続して「健身計画2」をスタートします。

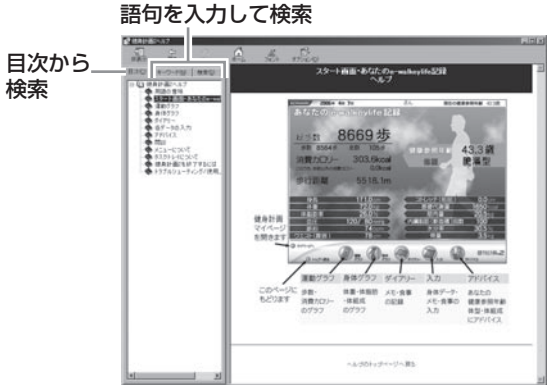
2 メニューバーの「ヘルプ」から「ヘルプを開く」を選択します。

「健身計画 2 ヘルプ」が表示されます。

メモ

タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックし、「ヘルプを開く」を選んで表示することもできます。

3 調べたい内容を「目次」から選択、または語句を入力して検索してください。



バージョン情報を見る

「健身計画 2」のバージョン情報を見ることができます。

1 「健身計画 2」をスタンバイ状態にします。

2 タスクトレイの「健身計画2」アイコンをクリックし、「バージョン情報」を選択します。

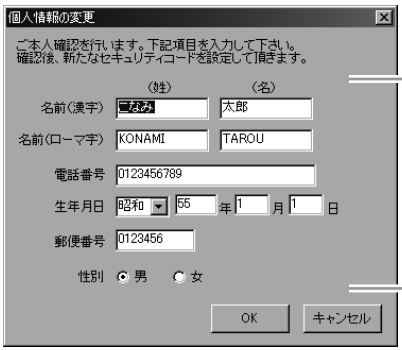
バージョン情報を確認したら、「OK」をクリックします。

セキュリティコードを忘れた場合

セキュリティコードを忘れた場合は、個人情報をもとに新たに設定し直すことができます。

1 「セキュリティコードチェック」画面で、「セキュリティコードを忘れた方」をクリックします。

2 図の画面が表示されますので、個人情報の内容を入力します。



29 ページ、または63ページで入力した個人情報と同じ内容を入力してください。

次のページへ

入力した内容が、個人情報と一致している場合に限り、新たにセキュリティコードを設定し直すことができます。

メモ
- 入力した個人情報は、メモなどに書き留めておくことをおすすめします。
- 他人に個人情報やセキュリティコードなどの情報がもれないようにご注意ください。

3 入力内容を確認し、間違いがなければ「OK」をクリックします。

「セキュリティコード設定」画面が表示されます。

4 新たなセキュリティコードを設定します。

5 「OK」をクリックしてください。

「データ書き込み中です」と表示され、新しいセキュリティコードが登録されます。

以後は新しいセキュリティコードを入力してください。

「健身計画2」を削除する（アンインストール）

パソコンにインストールされている「健身計画 2」を使用しなくなったときは、削除（アンインストール）を行ってください。

メモ　アンインストール後に「健身計画2」をご使用になるときは、再度「健身計画2」のインストールを行ってください。

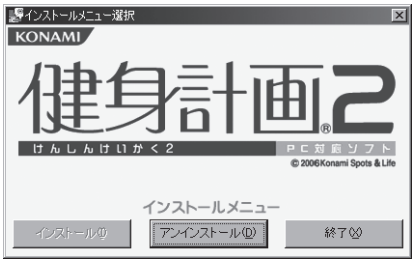
1 e-walkeylifeがパソコンと接続されている場合は、パソコンから外します。

2 「健身計画 2」が終了しているのを確認後、CD-ROM ドライブに「健身計画 2」CD-ROM をセットします。

「インストール管理情報を読み込んでいます」と表示されたあと、手順 3 の画面が表示されます。

メモ
- アンインストールを中止するときは、「キャンセル」をクリックしてください。
- マイコンピュータ → コントロールパネル → プログラムの追加と削除 → 健身計画 を選択し、「変更と削除」をクリックすることで、アンインストールのプログラムを起動させることもできます。

3 「アンインストール」をクリックします。



次のページへ

メモ
- アンインストールを中止するときは、「終了」をクリックしてください。
- すでにアンインストール済みの場合は、画面の「アンインストール」をクリックすることができません。

インストーラーが起動しないときは

まず下の①を実行してください。それでも起動しない場合は、続けて②を実行してください。

①「マイコンピュータ」内の CD-ROM ドライブをダブルクリックします。

②CD-ROM内の「setup」（またはsetup.exe）アイコンをダブルクリックします。

4 メッセージを確認して、「はい」をクリックします。

アンインストールが始まり、アンインストール画面が表示されます。

- アンインストールが終了すると「アンインストールが終了しました」と表示されますので、「OK」をクリックしてください。
- アンインストールしても、ユーザー情報は削除されません。ユーザー情報を完全に削除するときは、下記の「kenshin」フォルダを削除してください。

「kenshin」フォルダの場所（インストール時に、インストール先を変えなかった場合）

マイコンピュータ → ローカルディスク(C) → Program Files → KONAMI → kenshin → info → 個人情報ファイル

これらのフォルダとファイルを削除してください。

メモ 「kenshin」フォルダが見つからないときは、「スタート」メニューの「検索」で探すことができます。

5 パソコンを再起動してください。

困ったときは

ここでは、「健身計画 2」を使用しているときに困ったときの対処方法を、下記の通りに分類して記載しています。

1. インストールに関する内容
2. e-walkeylife の接続に関する内容
3. ログインできないとき
4. ユーザー管理に関する内容
5. e-walkeylife（歩数計）に関する内容

■1. インストールに関する内容

● **インストール画面が表示されない。**
「健身計画 2」のインストール画面が表示されない場合は、「マイコンピュータ」から CD-ROM ドライブのアイコンをダブルクリックしてみてください。

● **「Administrator」または「コンピューターの管理者特権」でインストールするように表示された。（Windows 2000・Windows XP の場合）**
「スタート」→「ログオフ」の順に選択してユーザーを切り替え、Administrator、またはコンピューター管理者のユーザー名でログインしてください。

■2. e-walkeylife の接続に関する内容

● **「新しいハードウェアの追加ウィザード」と表示される。（Windows 98SE の場合）**
下記を参照し、ご使用になるパソコンの CD-ROM から USB ケーブルのドライバーをインストールしてください。

① e-walkeylife がパソコンに接続されていることを確認します。
② 「次の新しいドライバを検索しています。USB ヒューマンインターフェースデバイス･･･」と表示されたら、「次へ」をクリックします。
③ 「使用中のデバイスに最適なドライバを検索する（推奨）」にチェックを入れ、「次へ」をクリックします。

次のページへ

④「新しいドライバは、ハードドライブのドライバデータベースと次の選択した場所から検索されます。･･･」と表示されたら、すべてのチェックを外してから「次へ」をクリックします。
⑤「次のデバイス用のドライバファイルを検索します。」と表示されたら、「次へ」をクリックします。
⑥「ディスクの挿入」画面が表示されたら、Windows 98SE の CD-ROM をパソコンにセットして、「OK」をクリックします。
⑦「新しいハードウェアでデバイスに必要なソフトウェアがインストールされました。」と表示されたら、「OK」をクリックします。

● **パソコンのUSB端子にe-walkeylifeを接続しても「健身計画2」がスタートしない。**

・プログラムが起動しているか（パソコンのタスクトレイに、「健身計画 2」アイコンが表示されているか）確認します。

「健身計画2」のアイコン（タスクトレイ）

・一度に複数の e-walkeylife を使用することはできません。複数の e-walkeylife がパソコンに接続されているときは、使用していない e-walkeylife をパソコンから外してください。

■3. ログインできないとき

● **「セキュリティコードが違います。」と表示された。**
セキュリティコードが設定と異なっていますので、正しいセキュリティコードを入力してください。

● **セキュリティコードを忘れたとき**
91 ページを参照してセキュリティコードを設定し直してください。

■4. コナミセンターサーバーとの整合に失敗するとき

● **「データの整合に失敗しました」と表示された。**
ご利用のセキュリティソフトのファイヤーウォールの設定にて「kenshin.exe」が通信許可になっているか確認してください。

■5. ユーザー管理に関する内容

- **「セキュリティコードが違います。」と表示された。**
  セキュリティコードが設定と異なっていますので、正しいセキュリティコードを入力してください。
- **セキュリティコードを忘れたとき**
  91 ページを参照してセキュリティコードを設定し直してください。
- **セキュリティコードを変更、または設定しようとすると「セキュリティコードを正しく入力してください！」と表示される。**
  セキュリティコード変更画面の 2 カ所の欄には、同じセキュリティコードを入力してください。
- **「指定された名前の中に、使用できない文字が含まれています。記号などの文字は名前として使用できません」と表示された。**
  「?」「!」「/」「:」などの記号は、半角での登録ができません。記号を登録する場合は全角で入力してください。

■6. e-walkeylife（歩数計）に関する内容

「e-walkeylife」取扱説明書をお読みください。

お問い合わせ先

「おかしいな？」と思うときは、もう一度本書を読み直すか、95 ページの「困ったときは」をご確認ください。また、e-walkeylife2（または e-walkeylife）の取扱説明書もあわせてお読みください。
本書に記載されていない内容や、よくおわかりにならないときは無理に行わず、下記の「お客様サポートセンター」にお問い合わせください。

株式会社コナミスポーツ&ライフ
〒107−8325　東京都港区赤坂 9−7−2
www.konamisportsandlife.co.jp

●商品に関するお問い合わせは●
0120-026-573
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
■営業時間■
平日：9:00〜21:00
土日祝日：10:00〜19:00
〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1　株式会社コナミスポーツ&ライフ　お客様サポートセンター

株式会社コナミスポーツ&ライフ
〒107−8325　東京都港区赤坂 9−7−2
www.konamisportsandlife.co.jp

●商品に関するお問い合わせは●
0120-026-573
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
■営業時間■
平日：9:00〜21:00
土日祝日：10:00〜19:00
〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1　株式会社コナミスポーツ&ライフ　お客様サポートセンター

第４版